الكتاب الأكثر مبيعا حسب تصنيف نيويورك تايمز

اهتم بذاتك

تجديد حياتك من الداخل للخارج

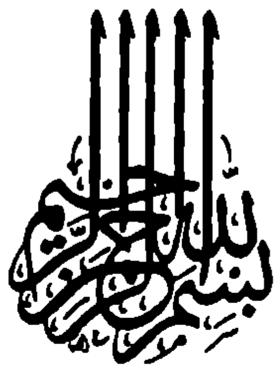
بيع منه أكثر من مليونى نسخه

د. فيليب سى. ماكجرو

مكتبة جرير
JARIR BOOKSTORE

اهتم بذاتك

تجديد حياتك
من الداخل للخارج



بسم الله الرحمن الرحيم

اهتم بذاتك

تجديد حياتك من الداخل للخارج

د. فيليب ماكجرو

مكتبة جرير
JARIR BOOKSTORE



للتعرف على فروعنا في

المملكة العربية السعودية - قطر - الكويت - الإمارات العربية المتحدة

نرجو زيارة موقعنا على الإنترنت www.jarirbookstore.com

للمزيد من المعلومات الرجاء مراسلتنا على: jbpublications@jarirbookstore.com

الطبعة الثانية ٢٠١٠

SELF MATTERS

Creating Your Life from the Inside Out

PHILIP C. MCGRAW, PH.D.

مكتبة جرير
JARIR BOOKSTORE

ومن مؤلفات دكتور "فيل سى. ماكجرو"، أيضاً:

عائلتى أولاً

استراتيجيات الحياة

الحب بذكاء

كيف تنقذ علاقتك الزوجية من الانهيار

الحل الأمثل للتغلب على الوزن

(Real Life)

إهداء إلى زوجتى:

" روبين"

التى لولاها لم أكن لأحيا أفضل حياة ممكنة.

وإلى ولدىَّ: " جاي" ، و" جوردون"

الشابين الرائعين اللذين أفخر بتربيتهما وصفاتهما الحسنة.

وإلى والدتى:

" الجدة جيري" ،

التى جعلتنى أشعر بأننى متميز منذ أول يوم فى الحياة.

والتى علمتنى معنى الرحمة والشجاعة فى الظروف العصيبة.

وأهدى هذا الكتاب أيضاً لروح والدى:

" جوزيف"

الذى لم يستسلم أبداً ، والذى تغلب على العقبات العظام إلى أن اتصل بذاته الحقيقية ، ورحل إلى العالم الآخر فى الثانية والسبعين من عمره.

شكر وتقدير

لقد كان تأليف هذا الكتاب تجربة تحولية رائعة، ومع ذلك فأحياناً ما كان يمثل لى صعوبة على المستوى الشخصى. ولم أكن لأنجز هذه المهمة لولا مساعدة ودعم عدد من الأشخاص المهمين و"المحوريين" فى بعض الأحيان فى حياتى.

قبل كل شىء، أشكر زوجتى وشريكة عمرى على مدار أكثر من ثلاثين عاماً - "روبين"، لقد كنت مصدر إلهام وتوجيه لى فى تجديد حياتى من الداخل للخارج. لقد منحتنى ثقتك بى ودعمك لى الشجاعة لأن أطأ خارج إطار نفسى ثم أعود إلى ذاتى الحقيقية.. ذاتى التى أنا هى، وليس ذاتى التى يريدنى الآخرون أن أكونها. إنه لولا روح المغامرة التى تتحلين بها، لظللت حتى هذه اللحظة محصوراً فى حياة لم أكن أريدها.

وأشكر ولدىَّ - "جاى"، و "جوردون" - أيضاً لثقتهما فى والدهما وتشجيعهما له. لقد كان "جاى"، و"جوردون" بجوارى فى كل يوم من أيام عملى فى هذا الكتاب، ولم يشعرانى بالذنب فى حقهما ولم يعبسا فى وجهى رغم الساعات الطوال التى أبقيتهما فيها بجانبى، ومع ذلك فكان كل ما حصلت عليه منهما هو الدعم. ولقد كان لذلك أثر هائل علىَّ. شكراً، بنىَّ لمساعدتكما لى على أن أظل مركزاً على المهم فعلاً. فى الأوقات التى كنت أتساءل فيها قائلاً: "وما جدوى كل ذلك الجهد والعناء فى الحياة؟" لم يكن علىَّ سوى النظر إلى أعينكما التى تفيض أملاً وحماساً حتى أجد الإجابة الواضحة عن سؤالى. وإننى أتمنى فى عمرى هذا أن أتحلى بنفس الصفات والمبادئ التى تتحلون بها وأنتم فى هذه السن الصغيرة

وأقدم شكراً خاصاً لصديقتى العزيزة، "الشخصية المحورية" ذات الأهمية القصوى فى حياتى - "أوبرا وينفري". لقد جرى بينى وبين "أوبرا" حديث أثناء قيادتنا السيارة فى طريق مهجور وسط الشتاء بولاية تكساس، فألهمنى ذلك الحديث بأن ألزم نفسى فى يوم من الأيام بأن أزيل الغموض الذى يكتنف تصور "الذات"، وأن أضع خارطة عالمية حقيقية تمكن مستخدميها من البشر أن يعودوا إلى ذواتهم الحقيقية الصادقة. "أوبرا"، أشكرك على دعمك وتحفيزك الدائمين لى بشأن العمل حتى نحقق الامتياز ونصنع فارقاً فى الحياة، وأشكرك على تشجيعى للعودة إلى ممارسة العمل الذى أحبه. شكراً - "أوبرا" على زيارتى لك وعلى زيارتك لى، ومنحك لى وجهة نظرك واستماعك لوجهة نظرى.

وأشكر "جوناثان ليتش" على مهاراته فى التنظيم والكتابة التى أسهمت فى جودة إخراج هذا الكتاب، ومع ذلك ينبغى علىَّ أن أخصص صفحة كاملة سواء فى هذا الكتاب أو فى كتبى الأخرى أقول فيها إن "جوناثان" لم يتباطأ ولم يتململ أو يتذمر، بل كان أفضل ما كنت أتوقعه وأتمناه دائماً. إنك — فى نظرى - الأفضل فى مجالك ولقد ساعدتنى على أن أكون كاتباً أفضل، وفى أثناء ذلك تحولتُ إلى شخص أفضل. أشكرك - "جوناثان" على سهرك كثيراً من الليالى وعملك كثيراً فى عطلة نهاية الأسبوع حتى نخرج هذا الكتاب، (وإلى "ليندا" - زوجة "جوناثان" - أقول: "آسف، ويمكنك استعادة زوجك الآن - لكن لبعض الوقت فقط").

وأشكر دكتور "فرانك لوليس" على إسهاماته فى الكتاب سواء من حيث المحتوى أو أسلوب الكتابة. لقد كان دكتور "فرانك" أستاذى فى الجامعة والمشرف على رسالتى العلمية وكان يوجهنى التوجيه الصحيح. لقد ساعدنى عندما كان من الأسهل له ألا يساعدنى، وهو صديق عمرى. ونحن دائماً نتجادل إن كان هو قد علمنى كل شىء أعرفه أنا، أم علمنى كل شىء يعرفه هو! وأياً كان الحال، فأنا أعتقد أنه الأستاذ المرجع فى علم النفس فى زمننا، وأن أفكاره وتحليلاته التى قدمها لهذا الكتاب فى غاية القيمة، ولأنه أحد قلائل علماء النفس الذين يتميزون بالمهارة سواء فى علم النفس العيادى أو

الاستشاري؛ فقد أمد هذا الكتاب بخبرة منحتني ثقة كبرى بأن وجهات نظرى كانت فى موضعها الصحيح.

وأشكرك "جارى دوبز" ـ يا شريكى، وأفضل أصدقائى، والناصح لأبنائى ـ على دعمك الدائم لى فى كل ما أقوم به فى حياتى. إنك تدعمنى دائماً على المستوى الشخصى، والمهنى، والروحى. إن "جارى" يظل واحداً من أقل القلائل على قائمة "الأشخاص المحوريين" فى حياتى وهو يحدث فارقاً فى حياتى كل يوم، بل وكل الأيام.

وأشكر "جان ميللر"، وكل العاملين معها فى مؤسسة Dupree Miller. إن "جان" هى الموزع الأول للكتب فى العالم حالياً، وقد كرست طاقتها ومسيرتها العملية التى لا نظير لها لتوصيل رسالتى إلى "يدى كل إنسان يستطيع أن يقرأ على ظهر المعمورة!" (و"جان" لا تفشل فى الوصول إلى هدفها أبداً!). إنك قائدة فريق مذهلة ولا تكلين ومن المستحيل أن يكون المرء بصحبتك دون أن "يزداد حماسه!". شكراً لك يا "جان" على أنك الموزع المثالى والمرأة المحترفة التى لا تكل أبداً، والأهم من ذلك أشكرك على كونك صديقة رائعة وداعمة.

وأشكر "ديف خان" - وكيلى الإعلامى، وخبير العلاقات العامة، والمساعد والصديق، وشريكى فى لعب التنس، والذى لا يقول لى: "كلا" أبداً، ورجل المهام الصعبة. إن "ديف" يعيش ويتنفس جهودنا الهادفة لترك أثر على حياة البشر. إن طبيعتك الكريمة واستعدادك "للمغامرة" بتلك الدرجة قد أسهما إسهاماً عظيماً فى توفير المكان والزمان والطاقة اللازمة لإنجاز هذا العمل. أشكرك يا "ديف" على إدارتك وتعاملك مع المشتتات بينما كنت أنا معتكفاً فى مكتبى كى أتفرغ للكتابة .

وأشكر "سكوت مادسين"، الذى كان يستيقظ من نومه كل صباح قائلاً لى: "ماذا يمكننى أن أفعل حتى أساعدك؟" وهو أيضاً صديق وداعم لى أسهم فى خلق المكان والزمان والثقة بالنفس والطاقة التى مكنتنى من التركيز على تأليف هذا الكتاب.

وأشكر أيضاً "كارولين ريدي" - رئيسة مؤسسة Simon & Schuster على التزامها القوى بإخراج هذا الكتاب.

وأخـيراً - وليس تقليلاً من شـأنه - أشـكر "دومينيك أنفوسـو" - المحرر الشخصـى لى بمؤسسة Simon & Schuster على اهتمامه القوى الصادق بإخـراج هذا الكتـاب. "دومينيك"، لقد كانت إسـهاماتك فـى غاية القيمة، وجعلـت من هـذا الكتـاب كتابـاً أفضـل. أشـكرك - "دومينيـك" وأقدر كل جهودك.

المحتويات

اهتم
بذاتك

تجديد حياتك

من الداخل للخارج

" الحياة التى لا ننظر إليها نظرة تدقيق لا تستحق منا أن نعيشها" .

ـ أفلاطون

1

ماذا يحدث لو...؟

" إننا نتعرف بطريقة أو بأخرى على حقيقة أنفسنا وعندئذٍ نعيش وفقاً لما عرفناه" .

- "إليانور روزفلت"

كانت الشمس ترسل أشعتها المحرقة على ذلك الشاب الواقف فى مرآب السيارات لا يقيه منها شىء. ولم يكن ثمة نسمة من هواء، وكان الأسفلت الأسود لزجاً وسائحاً كما لو كان يفسح مكاناً لحر الظهيرة، كانت الحرارة تتصاعد على وجه ذلك الشاب كما لو كانت فرناً لصهر المعادن. وما كان له أن يكون فى ذلك المكان ليستخدم هاتفاً عمومياً ما لم يكن خارج البلدة وكان من الضرورى أن تتم هذه المكالمة عبر عاملة الهاتف.

كان ذلك الشاب قد أجرى - على مر الأعوام - العديد من المكالمات الهاتفية لبيته، ولكن هذه المرة كانت مختلفة؛ ففى هذه المرة أكد ذلك الشاب على عاملة الهاتف أن تذكر لمتلقى المكالمة أن هذه المكالمة من "دكتور..."، وليس "السيد...". وكم كان رائعاً لوالد الشاب أن يسمع عاملة الهاتف تقول لقب "دكتور.." قبل أن تنطق اسم ابنه عندما رد الوالد على الهاتف. لقد كانت المكالمة من الابن الذى حصل على لقب "دكتور" لوالده الذى يحظى بنفس هذا اللقب وهو إنجاز لم يأت بسهولة، بل استغرق وقتاً طويلاً وعملاً دءوباً حتى يتحقق.. استغرق أحد عشر عاماً إن شئنا الدقة.. ثلاثمائة ساعة من الساعات التعليمية المعتمدة فى الجامعة وعشرات الآلاف من الصفحات

قراءةً ودراسةً، ومئات ومئات من الليالى الكاملة سهراً واستعداداً لحضور ما يماثلها عدداً من الاختبارات والامتحانات. لقد كان يقطع أميالاً وأميالاً سيراً من مرآب السيارات إلى المستشفى، حيث كان الطلبة، والمتدربون والأطباء المقيمون يكدون فى العمل. وفى الآونة الأخيرة مر شهر إثر شهر من تحمل الرائحة الحادة والتى لا يمكن الهروب منها للبول الذى تفوح منه رائحة عقاقير المرضى النفسيين فى عنابر - التى يسميها البعض مخازن - المستشفى التعليمى للأمراض النفسية بولاية فيرجينيا، حيث قضى أياماً طوالاً، وليالى أطول "فى التعامل مع" - أو تخزين! - المرضى النزلاء فى تلك العنابر الباردة المعزولة.

وليس أقل من ذلك ألماً أنه قد مر على صاحبنا أيام وأسابيع وشهور تعامل فيها مع مجموعة متنوعة من الأساتذة الجامعيين الذين تنقصهم الثقة بالذات و"المضطربين نفسياً"، والذين كان الكثيرون منهم نسخاً مصغرة من "نابليون" بمعاطف بيضاء فى حالة نهم وشره للسيطرة على مناطق نفوذهم الصغيرة. ولقد تراكم العنت الذى لاقاه من هؤلاء فى عامه الدراسى الأخير عندما كان يكد فى دراسته بالكلية ويقضى معظم وقته فى المستشفى أعزل إلا من سلاح بسيط وهو خطاب استقالة موقع موضوع على طاولة مكتبه مما جنبه الكثير من المتاعب إلا من أحد الأساتذة، وكان موسوساً نهماً للسلطة ناصحاً له فى البداية ثم تحول إلى معذب له.. تعنت معه لدرجة أنه أصبح يستخدم معه كلمات مسيئة.

وعلى الرغم من كل ذلك - وعلى الرغم من دهشة جميع من يعرفونه ودهشته هو نفسه - ها هو الآن يقف شامخاً. إنه الآن يتذكر واحداً من أساتذته الذين كان يُجِلهم وهو يقول له إنه لن ينجح أبداً لأنه صاحب "مبدأ"، ويرفض أن "يطأطئ رأسه". ولقد قيل له: "إن لديك الكثير من البدائل فى حياتك؛ لذلك فلست مضطراً للتسامح مع هذا الخلل الوظيفى. إنك لست فى حالة من الاحتياج الشديد حتى تتهاون مع تلك المعاملة السيئة!"، وها هو الآن يقف شامخاً. لقد وقَّع رؤساء الأقسام فى كليته واحداً تلو الآخر على شهادة تخرجه فى الجامعة وصافحوه وهنأوه على حصوله على أعلى درجة علمية فى مجال

تخصصه. "دكتور..." يا لها من روعة! إنه يعلم مدى الفخر الذى سيشعر به والده .. إن هذه المكالمة الهاتفية ستكون خطوة كبرى تقربه من تحقيق حلم والده: أب وابن.. كلاهما طبيب يعملان فى عيادة واحدة، وجنباً إلى جنب!

لقد كانت معرفته لرؤيا والده وحلمه خير معين له على الصبر أثناء كل تلك المحن التى واجهته فى دراسته، وتجاوزها. وكانت عائلته عائلة ذات بدايات بسيطة ومتواضعة، بل الحق أن الطبيب الشاب ووالده هما الوحيدان اللذان التحقا بالجامعة فى العائلة الكبرى الممتدة، والأكثر من ذلك أن كليهما يحمل درجة الدكتوراه. من المؤكد - إذن - أن هذه المكالمة الهاتفية ستكون لحظة فخر حقيقى بالغ. لقد وصلت الرحلة الطويلة إلى نهايتها، وأصبح النصر فى متناول اليد، وكاد الوالدان والعائلة الكبرى يطيرون من الفخر.

لقد انتهى كل شىء نهاية صحيحة، وها هو الآن مستعد ومنتظر لعمل مهنى ناجح مذهل بفضل الطاقة والحماس اللذين يحملهما بداخله. وهذا يعنى أنه لم يعد مضطراً لتشتيت نفسه وإجهادها لتدبير المال الكافى لإعالة نفسه وزوجته الشابة.. يعنى أنه لم يعد مضطراً لقيادة سيارة - نكون متجاوزين إن وصفناها بأنها قديمة، فالحق أنها - متهالكة.. يعنى أنه لم يعد مضطراً لأن يعيش مع زوجته فى شقة ضيقة يبلغ ضيقها أنه لا يستطيع أن يستدير بداخلها، والأهم من كل ذلك أن طبيبنا الشاب يهتم فعلاً بمساعدة الناس، وها قد واتته الفرصة لفعل ذلك. ليس فى حال صاحبنا الآن شىء على غير ما يرام، أليس كذلك؟

وقف صاحبنا فى مرآب السيارات يتلو كلمات الفرح المتوقعة فى مثل ذلك الموقف، ورغم أنه كان يسمع صوت والده عبر الهاتف يتيه فخراً لا شك فيه، إلا أنه تطلع بعينيه إلى زوجته الجالسة بالسيارة تنتظره. لقد كان يجلس داخل تلك السيارة الشخص الوحيد فى العالم الذى يعرفه معرفة تامة لدرجة يستطيع معها أن يستشف إن كان هناك شىء على غير ما يرام. كيف تكون الأمور بتلك الروعة، ومع ذلك يشعر صاحبنا بأن هناك شيئاً خاطئاً؟ نظر فى عينيها، وبدون أن ينطق أحدهما بكلمة عرف صاحبنا أن زوجته تعرف أن ثمة شيئاً غير طبيعى.

ومع ذلك، فقد تظاهر صاحبنا بأنه الجندى الشجاع؛ فحرر نفسه من المشاعر السلبية التى انتابته ومضى فى طريقه، وسرعان ما ألقى بنفسه فى العمل فحررته الحياة من مشاعره المكدرة، وبدلاً من أن يركز على تلك المشاعر جعل كل تركيزه على تحقيق التوقعات التى كان يضعها له الكثيرون ممن يحبونه، وقد برر لنفسه مشاعره المكدرة بأنها مجرد انفعال بسيط بالقلق، وأنه ليس هناك أى شىء لا يستطيع التغلب عليه من خلال زيادة اجتهاده فى العمل. وهكذا، فقد أعد نفسه للانخراط فى العمل مسلحاً بجرعة كبيرة من الالتزام الخلقى الصحيح، والالتزام الجاد القوى بالعمل المصحوبين بسذاجة لا تصدر إلا عن شاب صغير السن لم تعركه الحياة بعد. ومع ذلك كان يشعر بتلك الشكوك بداخله، وبنوع غامض من عدم الراحة بشأن الطريق الذى وضع قدميه على بدايته، ولكن - لا تنسَ - إنه سيجعل الكثيرين فخورين حقاً.

وفى نفس ذلك الوقت قطع صاحبنا على نفسه عهداً صادقاً: "لا يهمنى قدر المال الذى أكسبه - وإذا وجدت نفسى أمارس عملى هذا لمجرد المال، وإذا وجدت نفسى أفعل شيئاً لا أريده لمجرد أن ذلك الشىء متوقع منى؛ فسأستقيل فوراً من عملى، وأدور على عقبىَّ وأخرج منه بسلاسة. إننى لن أتنازل أو أساوم أو أعيش بدون هدف، ولن أفعل شيئاً لمجرد أن ذلك الشىء آمن أو متوقع أو سهل! أنا لست محدود الذكاء، وإذا استطعت النجاح فى الجامعة، فسيكون بوسعى النجاح فى الكثير من الأشياء الأخرى أيضاً".

وبعد عشرة أعوام...

مرت عشرة أعوام، ومر معها عليه آلاف المرضى.. يتحول المشهد الآن إلى صاحبنا الطبيب الشاب - الذى لم يعد بنفس شبابه ولا نفس براءته ولا نفس سذاجته السابقة - وهو يخرج وبصحبته زوجته من الطائرة الخاصة لأحد مرضاه إلى المطار فى قلب مدينة مزدحمة إيقاع الحياة فيها شديد السرعة فى ظهيرة يوم أحد من شهر أكتوبر بعد أن ذاع اسم صاحبنا ليصبح أشهر طبيب فى مجاله فى البلاد بطولها. لقد أتقن مهنته ووصل للاحتراف فيها. هل هو ناجح الآن؟ بكل تأكيد.. إنه ناجح بكل المعايير التى يعرفها. هل يحيا فى أمان مالى؟ دون شك. هل لديه منازل وسيارات؟ أرقى المنازل وأفخم أنواع

السيارات، ولديه طفلان رائعان، وحياة زوجية قوية متينة، ووالدان فخوران به، لديه كل شيء.

لماذا - إذن - لم تختلف الأمور بالنسبة له عما كانت عليه منذ عشرة أعوام عندما كان يُجرى تلك المكالمة الهاتفية فى ذلك المرآب النائى لصف السيارات؟ لقد أصبح العهد الذى قطعه على نفسه منذ عشر سنوات مضت يطارده بصورة أكثر وأكثر حتى أنه كثيراً ما تمنى أن لو لم يكن قد قطعه على نفسه. إنه يواجه تلك الأوقات المخيفة التى تسير فيها "الحقيقة" بسرعة لا يستطيع اللحاق بها، وتكون تلك الأوقات فى غاية السوء عندما يكون متعباً أو فى تلك اللحظات التى يسمح لنفسه فيها بالراحة. لقد كره تلك الأوقات؛ لأن واقعه الشخصى يسخر منه: لا يهمنى قدر المال الذى أكسبه، وإذا وجدت نفسى أمارس عملى هذا لمجرد المال، وإذا وجدت نفسى أفعل شيئاً لا أريده لمجرد أن ذلك الشيء متوقع منى، فسأستقيل من عملى، وأدور على عقبىَ وأخرج منه بسلاسة. إننى لن أتنازل أو أساوم أو أعيش بدون هدف، ولن أفعل شيئاً لمجرد أن ذلك الشيء آمن أو متوقع أو سهل..".

إن ذلك العهد الذى أخذه على نفسه يؤنبه كثيراً؛ لأنه يعرف أن المال ومستوى المعيشة قد "اشترياه" - فى واقع الأمر - فى نفس الوقت الذى أقسم فيه على أنهما لن يؤثرا عليه. وبرغم انشغاله الشديد بحياته الحالية واندماجه فيها، إلا أنه كان يشعر أنه محاصر داخلها. هناك جزء بداخله يتذكر معنى وطبيعة الحياة المليئة بالحماس والأمل والتفاؤل والحيوية.. إنه ذلك الجزء الذى يرفض أن يتقبل أو يخضع للأدوار التى فرضها عليه عالَم قاسٍ، بل ومؤلم أحياناً. إنه ذلك الجزء من تصوره لذاته الذى يريد المشاركة فى المباراة.. المباراة التى يريد هو أن يلعبها... المباراة التى تمثل له شيئاً ذا قيمة سواء كانت لها تلك القيمة لدى أى إنسان آخر أم لا. إن هذا الجزء الداخلى الخاص - الذى عادة ما يتعرض للإنكار والتجاهل - لا يريد لما هو متوقع من صاحبنا عمله أن يسيطر عليه.. إنه ذلك الجزء بداخله الذى يعرف الأشياء المهمة فعلاً والصادقة فعلاً لديه، ومع ذلك فإنه الجزء الذى يعيش فى صمت فى العادة.

والحقيقة البسيطة هنا هى أن صاحبنا لا يحيا الحياة التى يريد أن يحياها، ولا الحياة التى اختارها. إنه يعيش حياة تسعد الكثيرين من حوله - ومعظمهم يريدون له الخير فعلاً - إلا أنها لا تسعده هو نفسه. إنه يفعل ما يفعله لمجرد أنه هو نفس ما فعله والده، بل إنه يعيش فى مكان لم يختر اختياراً واعياً أن يعيش فيه، فالحق أن ذلك المكان هو آخر مكان على ظهر الأرض كان سيختار أن يعيش فيه.. إنه يعيش حياة يحب كثيرون أن يعيشوها إلا أن قلبه غير مستمتع بها.. إنها حياة لا تتوافق مع طبيعته؛ لذلك يتحتم عليه أن يبذل جهداً جباراً حتى يستطيع أن يفعل ما يفعله فيها؛ فكل شىء بالنسبة له روتين وعمل اعتيادى ممل.. ليس به عاطفة.. ليس به إثارة. إنه يتجاهل أحلامه الحقيقية، ولكن ذلك أمر صعب وتزداد صعوبته مع الأيام. إن كونه شخصاً وشيئاً غير حقيقته الفعلية هو أصعب شىء فعله فى حياته.

من الواضح أن ما سبق ليس جزءاً من مأساة مسرحية خالدة.. أقصد أن أقول: "إن ذلك الفتى المسكين عليه أن يعمل طوال اليوم فى عيادته الفخمة!".. لا عليك، فهذا الرجل ليس قضية جدلية مثيرة لدرجة أن تعرضها نشرة الأخبار المسائية فى التليفزيون. هل يستطيع هذا الرجل أن "يصبح سعيداً"؟ إن زواجه وأسرته رائعان رغم كل شىء. هل يستطيع أن يشعر بالرضا عما هو فيه ويكتفى بالحفاظ عليه أجل، ولكن الأمر يزداد صعوبة مع كل يوم يمر.. تلك الأيام التى أصبحت أسابيع، والأسابيع التى أصبحت شهوراً وأعواماً. إنه يسمع أحياناً صوتاً.. صوته هو نفسه يبكى ينشد الراحة، إلا أنه لا يفعل شيئاً حيال ذلك، ولكن هل شعور المرء بأنه متوافق مع حقيقته، أو *بأن لديه حماس* هى أمور مهمة فعلاً، فى نهاية الأمر؟ هل هو رومانسى لدرجة يعتقد معها أن كونه "صادقاً مع ذاته" ليس نوعاً من الفلسفة المستبدة المتسلطة؟ ألا ينبغى له أن يكون شاكراً للنعم الكثيرة فى حياته.. النعم التى يقدرها الجميع تقديراً كبيراً؟

توصل صاحبنا فى النهاية لقناعة بأن عليه حقاً أن يُحدث تغييراً فى حياته، وأن يتحرر من كل ما يفعله ليمارس شيئاً يحبه حباً حقيقياً، ومع ذلك فإن لديه "مسئوليات". إن لديه زوجة وأبناء، فكيف له أن يطلب منهم أن

يتخلوا عن أصدقائهم ومدارسهم وحياتهم لمجرد أن يمارس هو ما يحلم بعمله؟ إنه يتساءل إن كانت تلك المسئولية هى ما يعيقه فعلاً عن السعى خلف تحقيق أمانيه وأحلامه الحقيقية، أم أنه خائف وحسب. ربما كان فعلاً محدود الذكاء، وربما أنه ليس موهوباً على الإطلاق.. ربما كان محظوظاً فحسب، ولم يكن لينجح فى أى شىء غير ما نجح فيه. يبدو أنه لم يعد واثقاً من نفسه كما اعتاد أن يكون. إن الثقة موجودة ولكن الصلة بينها وبين نفسه تضعف بصورة متواصلة، والصورة التى كانت فى وقت من الأوقات قوية وواضحة تزداد الآن قتامة وبهوتاً.

وفى ذات اللحظة التى كانت تنهشه فيها تلك الأفكار قالت له زوجته: "إلى أين وصلت؟ لابد أن تخبرنى بما تفكر فيه! قل لى إلى أين ذهبت؟ وأين شردت فى تلك النظرة البعيدة فى عينيك التى بلغ بُعدها مائة ياردة؟". وكانت زوجته كمن يقرأ عقله وتفكيره، حيث استطردت تقول: "يزداد شعورى بأننى أفقد جزءاً منك يوماً بعد يوم. عندما نكون بمفردنا أو بصحبتنا أبناؤنا، فإنك تتصرف على طبيعتك.. تبدو كما كنت تبدو قبل كل ذلك الذى نسميه حياتنا. ولكن بمجرد أن يقترب منك العالم تحملق بتلك النظرة فى الفراغ.. عندما يدق الهاتف أو يحدث شىء يحررك من تلك التعويذة السحرية تصبح شخصاً مختلفاً تماماً، كما لو كنت إنساناً آلياً".

ولسبب من الأسباب قرر فى تلك الظهيرة الجميلة وهو يقود سيارته عبر المدينة - حيث ينساب نسيم الخريف العليل من نوافذ سيارته - أنه سيكف عن إنكار نفسه من الآن وصاعداً. لقد قرر أن يفصح عن مشاعره ويقول الحقيقة، فقال لزوجته: "الأمر - باختصار - أننى أشعر بأننى شخص مغفل أخرق. إننى أكره أن أقول لك هذا، ولكننى أعتقد أن قسماً كبيراً من حياتى يضيع هباءً! وأنا أكره نفسى لأننى وصلت بها لتلك الدرجة التى أشعر معها بأننى لا أستطيع الرجوع. إننى أكره عملى، وأكره المكان الذى أعيش فيه وأكره ما أفعله. إننى أكره ذلك كله من اليوم الأول لى فيه. فى ذلك اليوم الذى وقفت فيه، أهاتف والدى منذ عشر سنوات أدركت تماماً أننى لا أريد أن أعيش فى هذه المدينة اللعينة، ولا أن أعمل بتلك المهنة اللعينة. لقد أهدرت فيهما وقتاً

طويلاً وأنا الآن محصور فيهما.. أنا محصور فى حياة أكرهها. لقد أضعت حياتى واستسلمت وخضعت لما كان يريده الجميع لى وليس ما أريده أنا لنفسى. ليس لدى أى حماس تجاه ما أقوم به، وكل ما فى الأمر أننى أفعل ما هو متوقع لى ومنى، ولكن ذلك الوضع يزداد صعوبة علىّ يوماً بعد يوم. من المفترض أن تكون حياتى مُرضية ومثيرة لى، ولكننى لست راضياً عنها ولست متحمساً لها بأية درجة أو صورة. إننى أغشك أنت وولدينا لأننى لست ذاتى الحقيقية. بقى لى محاولة واحدة فى هذا.. محاولة واحدة وأنا أشعر بالاختناق، لذلك سأقوم بها. لقد ناهزت الأربعين وأهدرت عشر سنوات من عمرى ولن أستطيع استعادتها بأية صورة. إن مجرد قولى لذلك يصيبنى بغثيان وألم فى معدتى. ورغم أننى لا أريد أن أهدد استقرار وأمن العائلة إلا أننى كرهت حالى، ولو كان الأمر بيدى وحدى لتحررت من كل ذلك وابتعدت وفعلت شيئاً أحب أن أفعله فى مكان أحب أن أعيش فيه. آسف، ولكن هذه هى الحقيقة. إننى أشعر بأننى نصاب. آسف لأننى أصدمك بكل ما أقوله، ولكنك سألتنى وأنا أجيب عن سؤالك. إننى فى هذا الحال أشعر بأن طاقة الحياة وحيويتها تهربان منى، ولقد سئمت من كثرة سأمى... لقد سئمت من استيقاظى صباحاً وأنا لا أشعر بالحيوية والإثارة.. لقد سئمت من عدم شعورى بالفخر بعملى أو بذاتى، وهذا خطئى أنا وليس خطأ غيرى.. إننى أنا من فعلت هذا بنفسى؛ لأننى لم تكن لدى الشجاعة الكافية حتى أعبر عن نفسى وأكون ما أريد أن أكونه.. يا لهذا من غباء!".

إننى أعرف - عزيزى القارئ - كل تفاصيل هذه القصة بما فى ذلك ما قيل فى تلك السيارة فى ذلك اليوم؛ لأننى كنت أنا من يقود السيارة. تلك القصة.. ذلك "الاعتراف" هو قصتى واعترافى الشخصى - عزيزى القارئ. كنت أنا الشاب الواقف فى مرآب السيارات عام ١٩٧٩، وكنت أنا من ترك حى (لف فيلد) بمدينة دالاس فى ولاية تكساس ومعى زوجتى "روبين" عام ١٩٨٩.

على مدار عشر سنوات عشت حياة من عدم التوافق، فقد كان محتوى حياتى والاختيارات والقرارات التى أتخذها فيها غير متوافقة مع ذاتى، ولا

مع ما أريده. كنت أفعل أشياء لا أحبها ولا أفعل أشياء كنت أتوق لفعلها شغفاً بها. أما على الجانب الآخر، فقد كنت أعيش فى حيز الراحة، حيث كنت أشعر أن حياتى "آمنة" لأنها كانت تسير على وتيرة ثابتة ومتوقعة مثل دقات بندول الساعة. وكانت المشكلة أننى كنت أفعل كل ما أفعله بدافع إرضاء غيرى وذلك بأن أحقق توقعاتهم منى وفى نفس الوقت أتجاهل تماماً توقعاتى لنفسى. لقد كان ذلك الوضع وضعاً بائساً. ولو سألتنى - عزيزى القارئ: "ألم تكن تلك نوعية الحياة التى تريدها؟"، أو "ألم تكن تلك المهنة التى تريد أن تعمل بها؟"، أو "هل كنت تحقق الهدف من وجودك على هذه الأرض؟"، فستكون إجابتى هى: "كلا، ولا بأى حال من الأحوال". لقد كنت أعرف أننى لا أحيا الحياة التى من المقدر لى أن أحياها ومع ذلك كنت أتحاشى التعامل مع هذا الأمر لأنه كان يبدو لى فى ذلك الوقت أن مسايرة الوضع القائم أسهل من إزعاج الجميع وتكديرهم، وبدلاً من أن أتعامل مع الألم الكئيب الذى كنت أحمله بداخلى والذى لم يكن يفارقنى أينما توجهت، قررت أن "أداوم على التوافق مع من حولى وما حولى". وقد كان ذلك حماقة كبرى، ولكن هذه هى حقيقة ما حدث.

عرفت الكدر والفراغ الدائم الذى تسببه الحياة غير المتوافقة مع ذاتى الحقيقية كما أعرف عدواً حميماً - إن كان هناك شىء بهذا الاسم ـ وكانت حميميتهما فى عدم مفارقتهما لى. لقد تجاهلت ذاتى وعشت من أجل أناس وأهداف لا تخصنى. لقد خنت كيانى وقبلت بدلاً منه بديلاً وهمياً من أجل كيان فُرض علىّ من الخارج. لقد خنت نفسى وكانت حياتى وخبراتى فيها تدليساً وخداعاً.

ولذلك فقد كان الكثير مما فعلته - رغم أنه سيكون رائعاً *لو* كان لدىّ حماساً تجاهه - غير طبيعى بالنسبة لى كما يكون الطيران فى الهواء غير طبيعى بالنسبة للكلب؛ ليس هناك مشكلة فى الطيران ما لم يكن من يرغب فى الطيران كلباً يريد أن يكون نسراً! كنت أحب عائلتى، ولكن كل شىء آخر فى حياتى كان بالنسبة لى محنة مؤلمة مفروضة علىّ لأنه لم يكن ينبع من قلبى.. لم يكن شيئاً ينبع من ذاتى الحقيقية، وعلاوة على وجود تلك المشاعر السلبية

الناتجة عن عدم صدقى مع ذاتى وفعلى أشياء غريبة على ذاتى الحقيقية. كان هناك ذلك الغياب الواضح للمشاعر الإيجابية، فلم أكن أستمتع بشىء ولم يكن شىء يثيرنى. لم أكن أفعل شيئاً يمثل لى معنى.. لم أكن أفعل ما أجيد فعله؛ ولذلك لم أكن أحقق رسالتى فى الحياة.. لم أكن أحقق مغزى وجودى على هذه الأرض. لم يمر علىّ يوم واحد فى تلك الفترة أجدنى أقول فى نهايته: "آه! لقد قمت اليوم بعمل عظيم.. من حقى أن أفخر بنفسى!". لقد كنت بحاجة لمثل ذلك الشعور.. الشعور الذى لم أكن أجده عندما أتطلع لنفسى فى المرآة. كنت بحاجة لأن أشعر بأننى أنتمى إلى حياتى وأن لدىَّ رسالة مكلفًا بأدائها لكننى لم أجد ذلك الشعور لأننى لم أكن أنتمى إلى حياتى ولم تكن لدى رسالة. لم يكن شىء يثيرنى.. لا شىء.. لا شىء. ولم يكن هذا وضعاً جيداً.

وفى النهاية استطعت إعادة هندسة تلك الأجزاء فى حياتى والتى لم يكن لها علاقة بـ "ذاتى الحقيقية"، وبناء الأجزاء التى كنت أشعر بأنها صحيحة لأنها *كانت* صحيحة فعلاً، وعندما كففت عن معايشة تلك الحياة غير المتوافقة وبدأت أستمع لصوتى الحقيقى، وأنصت لاحتياجاتى الصادقة، تغيرت خبرات حياتى تغيراً مذهلاً. لم أستعد تلك السنوات العشر التى ضاعت من عمرى - طبعاً - ولكنها أصبحت الآن ذكرى واهية، واستبدلتُ بالوجود المادى اليومى الرتيب الذى كنت أعيشه حياة تعبر عنى تعبيراً صادقاً. (وسأوضح لكم عما قريب القصة الكاملة لذلك التحول).

إننى لن أنسى ما حييت الألم وخواء الحياة الذى عانيت منهما فى تلك السنوات العشر، ولا أريد أن أنساهما، ولأننى أهدرت عشر سنوات من عمرى فى مكان غريب عن كيانى، فإننى أعرف الآن أن ذلك المكان لن أزوره مرة أخرى أبداً. إننى أفضل أن أكدح فى مقابل طعامى أو أن أموت جوعاً وأعمل ما أحب عمله على أن أبيع نفسى مرة أخرى أياً كان السعر الذى أبيعها به. إذا كان قد سبق لك - عزيزى القارئ - أن فعلت شيئاً غبياً على مدار فترة طويلة ثم توقفت فى النهاية عن فعل ذلك الشىء وأحدثت تغييراً، فإنك تعرف نوعية

الشعور الذى أتحدث عنه هنا. والاحتمال الأكبر أنك ستعاود النظر إلى ما كنت تفعله وتقول: "ربى، كيف كنت بذلك الغباء؟! لقد أهدرت وقتاً كبيراً من حياتى!" إننى أعرف ذلك الشعور؛ لأننى قد واتتنى لحظة الإلهام بعد أن فعلت العديد من الأشياء التافهة والسخيفة مما جعلنى أعيد تقييم حياتى. لذلك فبوسعك تصور مدى شعورى عندما أحدثت تغييراً شاملاً فى حياتى بالكامل بعد عشر *سنوات!* راحة كبرى.. كبرى! لقد تحررت، وإن كان من بينكم من هو فى مكان مشابه لما كنت فيه فإننى أريد أن أحرره هو الآخر. لا تفزعوا، فأنا لا أحاول أن أفسد عليكم حياتكم الزوجية أو أفرق شمل عائلاتكم. إن معيشة المرء حياة غير متوافقة لا يتضمن بالضرورة تخليه عن منطقة سكنية، ولا وظيفة معينة، ولا التزام بفعل شىء معين فى وقت محدد من حياته، ولا حتى أناس محددين يشاركهم المرء حياته. إن "الإصلاح" الذى أتحدث عنه هو إصلاح ينبع من داخل المرء متجهاً إلى خارجه، وما يعالجه ذلك الإصلاح دوماً هو *طريقة* فعل المرء لما يفعله. إن ذلك الإصلاح يركز على أن يكون المرء صادقاً مع نفسه أولاً حتى يستطيع إصلاح ما يدور حوله. إننى لا أزال أفعل الكثير مما كنت أفعله من قبل، ومع ذلك فإننى أفعله بطريقة مختلفة فى غاية الاختلاف، وأفعله نتيجة لأولوياتى أنا وليس نتيجة لأولويات أى شخص آخر. إن ذلك الإصلاح يهدف إلى أن يجعلك تمتنى بذاتك وأن تصبح الصديق الصدوق لنفسك.

سؤال: هل من الممكن أن يكون لديك - مثلما كان لدىّ - فرصة هائلة لأن تحيا حياة أكثر إثارة وأكثر إرضاءً لك ورغم ذلك تقصر فى حق نفسك وتتخلى عن تلك الحياة لأنك لا تعرفها، أو - إن كنت تعرفها - لأنك محصور فيها لدرجة لا تستطيع معها التعامل مع ذلك الأمر؟ هل من الممكن أنك - حقاً - إنسان متفرد بصورة مثيرة وبحاجة لأن تفعل وأن تكون *كل* ما تريد أن تريده وتفعله بل كل ما هو كيانك، ومع ذلك تنكر على نفسك ذلك التفرد الجبار وتظل غارقاً ومدفوناً فى مستنقع "المسئولية"، و"عدم زعزعة الاستقرار" لتتوافق مع البيئة المحيطة بك؟

حسنٌ، سأعترف هنا بأننى أستفزك لأن هذه الأسئلة أسئلة "ثقيلة الوقع"،

وأنا على يقين من أن إجابتك عن مجمل هذه الأسئلة أو عن جزء منها هو "نعم!" كبيرة ضخمة. إذا كان ذلك هو حالك، فإن تصورك لذاتك يعانى من مشاكل وأنت تخدع ليس نفسك فحسب، بل وأبناءك أيضاً، شريك حياتك، وكل شخص آخر فى حياتك مثلما كان حالى من قبل. واصل القراءة لنرى معاً إن كنتُ محقاً فيما أقوله الآن، وإذا اتضح لك أننى محق فلا تيأس لأننى أعدك بأننى فى هذا الكتاب سأوفر عليك عشر سنوات من عمرك أهدرتُها أنا من عمرى. واصل القراءة حتى نرى معاً حياتك من منظور واضح بدرجة لم تكن تتخيل وجودها.

تحذير: هذا الكتاب فى غاية المباشرة والصراحة، ويقدم الحقيقة دون تجميل، ويدور حول كيفية سيطرتك على حياتك سيطرة كاملة. والسيطرة التى أتحدث عنها هنا هى السيطرة التى تنبع من إعادة ارتباطك وتواصلك مع ما أسميه *ذاتك الحقيقية*. وحتى أوضح لك ما أقصده بتعبير "ذاتك الحقيقية"، فإننى أطلب منك أن تتذكر تلك الأوقات فى حياتك التى كنت فيها فى أفضل أحوالك.. أى أسعد أوقات حياتك: الوقت الذى شعرت فيه بأنك أكثر رضا عن نفسك، والأهم: الوقت الذى شعرت فيه بأنك على سجيتك وطبيعتك الحقة أكثر من غيره من الأوقات. تذكر كيانك وذاتك أثناء تلك الأوقات. فى تلك اللحظات كانت حياتك مليئة بالحيوية والإثارة.. فى تلك الأوقات ربما شعرت بهدوء داخلى لديك.. ربما كنت تمارس عملك فى تلك الأوقات، ولكن العمل كان يبدو لك كأنه تسلية.. ربما شعرت فى تلك الأوقات بأنك موجود فى ذات المكان الذى يفترض وجودك فيه، وتفعل ما يُفترض أن تفعله، وبصحبة الناس المناسبين الذين يفترض أن تكون بصحبتهم. فى تلك الأوقات تدرك إدراكاً قوياً قيمتك كإنسان، وتثق بنفسك، وتستمتع بحياتك، ولا تلتفت إلى ما يعتقده الناس عنك، وتخلو حياتك من انفعالات الخوف أو القلق أو الشك بالذات.. فى تلك الأوقات يكون كل جزء من أجزاء حياتك متناغماً مع بقية أجزائها.. فى تلك الأوقات تحيا اللحظة الحاضرة بالكامل، وتتحلى بالتفاؤل وبتوقع أن يكون غدك مثيراً ومرضياً مثل يومك.. فى تلك الأوقات تبدو الحياة زاهية الألوان، وتشعر بأن حياتك الشخصية هى الأكثر إثارة من بين كل الحيوات، وتجد

أنك تتطلع لمعرفة ما سيحدث بعد ذلك. وربما كان أهم شىء فى تلك الأوقات هو قبولك لذاتك ولخصائصك؛ وهو القبول الذى تكون نتيجته تحصينك لذاتك ضد الأحكام التى يصدرها عليك الآخرون. ولأنك فى تلك الأوقات تشعر بمثل ذلك الرضا عن ذاتك، ولأنك تشعر فيها بسيطرتك على حياتك وتَوَليك لزمامها؛ فإنك لن تبالى بما يعتقده الآخرون عنك، ويصبح المهم فعلاً هو أنت - ليس بالمعنى الأنانى - بل بمعنى الثقة بالذات. إنك عندما لم تُعر أحكام الآخرين عليك اهتماماً كنت تشعر بالفخر بذاتك وتسير منتصباً واثقاً من نفسك. وربما لم تكن واثقاً فى تلك الأوقات مما يخبئه لك المستقبل ومع ذلك كنت واثقاً من أنك ستستطيع التعامل مع كل ما تحمله الأيام. إن قبولك لذاتك هو الأساس الذى يُبنى عليه أسعد أوقات حياتك وهو القاطرة التى تحرك القطار.

وارتباطك بذاتك الحقيقية وتواصلك معها يعنى أيضاً أن تستطيع أن تجد طريق العودة إلى ذاتك الواقعية التى كانت موجودة قبل أن يبدأ العالم فى حرمانك من النمو والتطور. إن هذه السيطرة تنبع من داخلك متوجهة إلى خارجك، وهذا يعنى أن هذا الكتاب يدور حولك أنت - ليس غيرك، بل أنت - وحدك. إنه كتاب توجيهى يستهدف إمتاعك وإثارتك وملء حياتك بما هو مهم لك حقاً ولا يقدم لك أنشطة كثيرة تافهة موروثة تستهدف وفاءك بما هو متوقع منك. إننى هنا أتحدث عن سيطرتك - فعلاً - على كل جانب من جوانب خبراتك فى هذا العالم. وهذا يعنى لملمة شتات حياتك بطريقة تشعر بأنها الطريقة التى تريد أن تشعر بها وأن تفعل الأشياء التى تريد فعلها، والأهم من ذلك، أن تفعل الأشياء التى *تحتاج* إلى فعلها. ومعنى هذا أن تلملم حياتك بطريقة تجعلك تحترم نفسك على ما هى عليه وتحترم ما تفعله. وهذا يعنى أن تستطيع النظر فى المرآة وأنت تعرف أن المهم بالنسبة لك ليس عقلية "التوافق مع ما يحدث حتى تُصرِّف أمورك".. وهذا يعنى أن تحيا حياتك بطريقة تجعل الأشياء التى تحلم بها حية دائماً.. وهذا يعنى أن تلملم حياتك بطريقة لا تجعلك تتوقف لتتساءل: "وما مغزى كل ذلك؟ لماذا أفعل كل ذلك؟". ليست فكرتى عن الفلسفة الجيدة أو إستراتيجية الحياة

الجيدة أن "الحياة رحلة عناء يقطعها المرء ثم يموت". إذا أردت أن تكون فى موضع المسئولية الكلية الواعية عن نفسك وعن كل ما تفكر فيه وتشعر به، وأن تستخدم تلك السيطرة لتجعل لنفسك - وبالتالى لكل من حولك - قيمة؛ فلقد وصلت للمكان الصحيح بقراءتك لهذا الكتاب ومع ذلك هناك بعض العمل الواجب عليك القيام به.

وكما ترى، فإن لدىّ نظرية: أعتقد أننا ـ أنت وأنا ونحن البشر جميعاً ـ قد فشلنا فى الماضى، أو فاشلون حالياً، أو كنا فاشلين ولا نزال كذلك فى تلك المباراة التى نطلق عليها الحياة. إن الكثيرين من البشر فى عصرنا الحاضر قد أصبحوا مشغولين للغاية فى "تدبير أمورهم لمجرد عدم حدوث مشاكل"، أو مشغولين للغاية فى كونهم مشغولين لدرجة أصبحت معها ألوان الحياة باهتة بالنسبة لهم. لقد رضوا لأنفسهم بأقل شىء وتوجهوا بأنفسهم لأقل شىء. فكر فى هذه القضية: إن حياتك خلف أبواب مغلقة قد تسوء وتكون كئيبة تماماً. قد تكون حياتك أشبه بحطام قطار كبير تهشم فى حادثة، ومع ذلك تستيقظ من نومك صباحاً مركزاً تركيزاً هوسياً كاملاً على مظهرك وليس جوهرك، وتظل تلاحظ مظهرك لساعتين بدلاً من أن تقضى خمس دقائق تتعامل فيها مع عقلك وقلبك، ويظل هذا هو ما تفعله على طول حياتك ومدارها. إنك ستفعل بنفسك خيراً إن توقفت لتفكر فى كمية طاقة الحياة التى تبددها على أمور سطحية بدلاً من الأمور التى تعرف من داخلك أنها مهمة حقاً. والمثال الجيد على ذلك هو أسلوبنا فى "عقد الرباط المقدس": لقد رأيت الآلاف يتزوجون سنوياً، وأنا أجزم بأن نسبة تتجاوز التسعين بالمائة منهم قد قضوا شهوراً، بل أعواماً فى بعض الأحيان فى الترتيب *لحفل زفافهم*، وغالباً لم يقضوا أى وقت فى التخطيط *لحياتهم الزوجية!* كم هو جنون أن نقضى وقتاً للتفكير فى وليمة العرس وباقة الأزهار بيد العروس - وهو الحدث الذى لا يستمر إلا بضع ساعات - أكثر من الوقت القليل النفيس - إن كان هناك وقت أصلاً - فى التفكير فى الأبناء الناتجين عن الزواج، أو كسب المال، أو وضع خطة لحياة الزوجين معاً. (وأنا لا أقول هذا لمجرد أننى رجل ولا أتفهم مدى أهمية حفل الزفاف بالنسبة للمرأة؛ فلى ثلاث أخوات - كلهن متزوجات؛ ولذلك فأنا

أفهم هذا جيداً! إن كل ما أريد قوله هو: "خططوا للزواج أيضاً!"). ونفس هذا الوضع ينطبق على الحياة بكاملها. إن حياتك خُلقت من الداخل للخارج؛ لذلك لابد عليك أن تتصالح مع نفسك من الداخل - وهذا يتطلب وقتاً وتركيزاً عليك أنت.. وليس "أنت" هنا بمعنى ذلك القناع الاجتماعى الذى تبدو به للعالم، بل "أنت" بمعنى ذاتك الحقيقية.

إن ذلـك الجانب من النفس - الجانب الداخلـى منها - مهم.. مهم حقاً. لـماذا؟ لأن الحيـاة بدون لون هى حيـاة بدون إثارة وبدون عاطفـة. إنها وجود رمادى تضـع إحدى قدميـك فيه أمام قدمك الأخرى ثم تسـير كما هو متوقع لك دون أن تكون لديك عواطف، وتبذل كل طاقتك حتى تفى بتوقعات الآخرين منـك وتقـوم بعملك الوظيفـى والأعمـال الروتينية فى حياتـك. إنك فى تلك الحالة تتوقف عن الحياة، ولا يتبقى منك إلا كيان: يستيقظ من نومه، ثم يطعم الأبنـاء، يقلق بشـأن المال، يذهـب للعمل، يعود للمنزل، يقوم بغسـل الملابس، يُعد العشـاء، يقلق بشـأن الأبناء، يجز عشب الحديقة، يزداد قلقاً بشأن المال، يشـاهد التليفزيون، يأكل شـيئاً آخر، يقلق بشأن شىء آخر، يأوى إلى فراشه، ثم يستيقظ من نومه ويفعل ذلك مرة ثانية، وثالثة، ورابعة ولثلاثمائة وخمسة وستين يوماً فى السنة. اعلم جيداً أنه: عندما تكون الأعمال الروتينية والوجود المجـرد، والاكتفاء بالعمل المألوف الذى يبعث على الشـعور بالأمان هو المغزى الوحيـد مـن الحياة، فإن الحياة ليس لها أى مغـزى، ولابد من البحث لها عن غرض. إنك بحاجة لأن تعرف "أفضـل توظيف لك" فى هذا العالم ثم تسـعى لتحقيقـه.. كـم كان حجم المأسـاة عظيماً لو كان "آينشـتاين" قضـى حياته تاجراً أو بحاراً، أو ظل "إلفيس بريسلي" سائق شاحنة، أو عملت "الأم تريزا" محاسبة أو مضيفة بمطعم! عندما يقبل الإنسان الوجود الروتينى الممل - غير المثير وغير المنشـط للعقل ناشـدًا الأمان - قبولاً أعمى غير مشـروط وتصبح أهدافـه غير منشـطة للتفكير، فلن يكون هناك صـدق فى حياتـه؛ وذلك لأنه لكل إنسان رسالة وهدف فى الحياة لا يمكن إنكارها إن كان للإنسان أن يحيا حيـاة كاملـة. أما إن لم يكـن لديك هدف؛ فلن يكون لديك رسـالة أو لحياتك مغـزى، ولن يكون لديك حب للحيـاة، وإن لم يكن لديك حب للحياة، فقد بعت

نفسك وحياتك سدى. إننى أعرف ذلك لأننى أعرف أن كل إنسان لديه عاطفة وحب للحياة.. عاطفة لو اعترف بها وحررها فسوف تثرى حياته وتملؤها إثارة وحيوية وطاقة.

فى الحياة الخالية من العاطفة والحب تصبح السطحية بديلاً للأشياء المهمة فعلاً. أما الأهداف غير الحقيقية مثل: المال، ونيل استحسان الآخرين، ومراكمة "الأشياء" فسوف تسيطر على حياته وعلى طاقتها. عندئذ يقع الإنسان ضحية لدائرة متدنية من الوجود الذى لا هدف له. إنك إن لم تكن ملتزماً بشىء.. إن لم تكن مؤمناً بشىء - بما فى ذلك نفسك - فإنه من السهل أن يجرفك أى شىء، أو يخدعك أى شىء. إنك مؤهل تأهلاً متفرداً لتحقيق وحمل رسالة فى هذا العالم، وعجزك عن إدراك رسالتك والتزامك بها ومن ثم تحقيقك لها يذبل عقلك وجسمك وروحك. إنك لن تستطيع أن تلعب مباراة الحياة محاولاً ألا تخسر أو محاولاً أن تحافظ على أمانك من خلال التعادل فقط، بل لابد أن تلعبها حتى تحقق الفوز أياً كان تعريفك الشخصى لـ "الفوز"، أما إن فعلت غير ذلك فإنك تنكر ذاتك الحقيقية.

لعلك الآن مقتنعاً بأن حياتك ليس بها أى لون أو عاطفة، ولكن إن كان بها لون أو عاطفة من قبل، فهل تستطيع تذكرها؟ فكر فى ذلك ثم اسأل نفسك: إلى أى مدى سمحتَ لهذه الألوان بأن تبهت؟ قد يكون من الصعب أن تلاحظ ذلك لأنه يحدث بصورة تدريجية طفيفة وعبر العديد من المواقف. وأياً كان الحال، فهل خرجت من حياة تحتوى على ألوان كاملة إلى حياة لا تحتوى على أكثر من ظلال للون الرمادى؟ اسأل نفسك كم مر عليك من الوقت منذ آخر مرة كنت متحمساً فيها نتيجة شىء ذى معنى ومغزى فى حياتك. أنا هنا لا أتحدث عن وقت شرائك لسيارة جديدة، أو قطعة من الحلى، أو صنارة صيد سمك رائعة، بل أتحدث عن العاطفة والإثارة الناتجتين لديك لمعرفتك أنك تعرف الغرض من حياتك وتحققه أيضاً. إننى أتحدث عن الشعور بالثقة الذى ينبع من ثقتك بذاتك.. عن اليقين الهادئ الذى تشعر به عندما تعلم أن لديك الشجاعة لتكون ذاتك الحقيقية وأن تكون داعماً لذاتك عندما تحتاج ذاتك فعلاً للدعم. إنه نوع الشجاعة الذى سيساعدك على الدفاع عن نفسك إن

كان هناك شخص مقرب لك يسيء معاملتك، ويساعدك عندما تختار العمل الذى تريد *أنت* أن تعمل به، ويساعدك فى قرارك بشأن أن يكون لديك أبناء أم لا. إن العاطفة والإثارة والثقة هى العلاج المهم الذى ستحتاج إليه فى كل يوم، وهذه المكونات تأتى فى صور بسيطة تبلغ بساطتها أن تطلب لنفسك الحق فى بعض المتعة والبهجة فى حياتك الآن - ليس فى صورة ذكرى مراوغة من الماضى - بل الآن.

واليك توضيحاً: هل أنت من أولئك الذين يجلسون يتحدثون عن مدى "التهور والمتعة" اللذين كانوا يعيشون بهما حياتهم فى *الماضى*؟ هل تتذكر ماضيك قائلاً لرفاقك: "أتذكُرون وقت أن كنا نفعل كذا؟" هل أصبحت الآن تتقبل حقيقة أن أكبر متعة وشعور بالرضا ستحظى بها فى حياتك قد حدثت فى ماضيك لأنك الآن لديك مسئوليات، والتزامات مالية، وأبناء تقوم على تربيتهم، وغير ذلك مما قد تفكر فيه من أشياء حتى تبرر إهمالك لنفسك ولما هو مهم لك حقاً؟ حسنً، اسمح لى بأن أقول لك إنه إن كان هذا هو تفكيرك، فإن تفكيرك هذا جنون! منذ فترة قريبة حضرت حفلاً للخريجين القدامى فى جامعتى التقيت فيه بعدد من زملائى القدامى. وكان بعض هؤلاء الزملاء قد أسس حياة رائعة مع زوجات رائعات وكون عائلات عظيمة وحياة عملية مزدهرة، فى حين ظل آخرون "محصورين" فى أسر ذكرياتهم عن روعة الأيام الخوالى وقت أن كنا نلعب كرة القدم. لقد كان هؤلاء يتمرغون فى الماضى ويقولون لى: "أهلاً، "فيل" أتذكُر كم كنا متهورين فى اللعب ونهاجم دون أن نغطى ثغرات دفاعنا؟ لقد كنا أشبه بالمقامرين الذين يقامرون بكل شىء." فأرد عليه: "آه، أجل.. لقد كان ذلك شيئاً رائعاً"، وأنا أقول لنفسى: "اللعنة، إننى لا أذكر ذلك.. لقد فعلت تسعة ملايين شىء بعد أن لعبت تلك المباراة منذ ثلاثين عاماً مضت، ومن الواضح لى أنك لم تفعل ذلك. وبالمناسبة فإن تلك الروعة التى تبكى أطلالها ليست أكثر من كلام فارغ، والحقيقة أننا بشعون! وبمناسبة أن ذكرتنى بتلك المباراة، فأنا واثق من أنك قد أصبت أبناءك بالملل من كثرة حكيك لتلك القصص. إننا لم نتجاوز الستين سدى! يا إلهى، تحرر مما أنت فيه. إنك تبدو أشبه بوالدى، الذى كان يردد لى كثيراً أنه اعتاد أن

يسير ثلاثة أميال حتى يصل للمدرسة كل يوم وهو يخوض فى جليد يبلغ سمكه قدماً وكان يصعد تلاً فى *كلا* الطريقين ذهاباً وإياباً من المدرسة!".

إن السبب الوحيد الذى يجعل أحدهم يواصل التركيز على شىء رائع ومثير من الماضى هو أن الحاضر الذى خلقه ذلك الشخص لنفسه ليس بجودة ماضيه. إننى لا أريد أن أعود إلى سن العشرين من جديد ولا أعرف إن كنت تريد أنت أن تعود إليه أم لا، فقد كانت بعض الأوقات جيدة وكانت غالبيتها غير ذلك فى سن العشرين، وهناك شىء آخر اعتاد والدى على قوله عندما تخلى عن الالتحاق بالبحرية ولعب الكرة فى فريق الجامعة، وهو: "لم أكن لأقبل مليون دولار لألتحق بتلك الأماكن ولا أعطيك عشرة سنتات لتذهب أنت إليها"، وهذا هو ما أشعر به تجاه الكثير من الأماكن التى كنتُ فيها رغم أن بها بعض الأشياء التى لن أتردد فى بيعها لك "مقابل عشرة سنتات"!

إذا كان أفضل جزء من حياتك هو الماضى، فإن هناك شيئاً فى حياتك لا يعمل كما ينبغى له أن يعمل. وإليك الطريقة التى ينبغى أن يعمل بها: من المفترض فى الحياة أن تسير *للأفضل*؛ لأننا من المفترض أن *نتحسن* فيها. إن محاولة تسويغ أو تبرير تجاهلك لنفسك ولما تحتاج إليه وتريده حقاً هو كلام فارغ. وأنا أريد أن أضعك فى قلب منصة مسرح حياتك لفترة وأحدثك عن تصورك لذاتك، بحيث تصل إلى مكان لا تتخلى فيه عن رغباتك، وأحلامك، واحتياجاتك، ورؤاك، وآمالك.

ولعلك الآن تقول بينك وبين نفسك: "اللعنة، إن هذا المؤلف يقسو علىّ رغم أنه لا يعرفنى أساساً. والآن - أيها المؤلف - مهلاً، أعطنى وقتاً للراحة. ما الذى يجعلك تعتقد أنك تعرف عنى وعن حياتى كل شىء دون - حتى - أن تقابلنى؟".

حسنٌ، لا أعتقد أنك تريدنى حقاً أن "أعطيك وقتاً للراحة"، وإننى آمل فعلاً ألا تتجاهلنى لأننى أقول لك أشياء لا تستمتع بسماعها. إن أى شخص قد يقول لك ما تحب أن تسمعه، والحقيقة أنه سيكون من الأسهل بالنسبة لى أن أفعل هذا أنا أيضاً، ولكننى لو فعلت ذلك، فلن يختلف هذا الكتاب عن غيره من مئات الكتب الأخرى.. وأنت لم تشتر هذا الكتاب حتى تسمع ما تريد

سماعه، بل اشتريته لأنك تهتم بحياتك وتريد أن تقوم بأفضل ما تستطيع القيام به حتى تهتم بنفسك وبكل إنسان له قيمة فى حياتك.

وأنا أعتقد فعلاً أننى أعرف الكثير مما قد يحدث فى حياتك، واعتقادى هذا يعود إلى سببين، الأول: أننى سبق لى معايشة ما تعيشه أنت الآن فى حياتى الشخصية، والثانى: أننى أتعامل تعاملاً مباشراً مع الآلاف والآلاف من أمثالك وأمثالى بصورة يومية، وأرى هذا فى حيواتهم وعلى جباههم وفى عيونهم! إنهم مشغولون للغاية، وأسرى محاصرون فى أدوارهم الاجتماعية لدرجة لا يستطيعون معها التفكير فى أنفسهم. وربما قلت لنفسك الآن: "عظيم! لقد كنت أعتقد أننى بخير حتى بدأت قراءة هذا الكتاب اللعين - والآن تخبرنى أنت بأننى لم أكن سعيداً، أعتقد أننى سعيد. شكراً جزيلاً!".

آسف، ولكننى هنا سأقول لك ما سمعته كثيراً من والديك: "ستشكرنى على ما أقوله لك هذا فى يوم من الأيام!" والفارق الوحيد هنا هو أن ما أقوله حقيقى.

وكل ما أطلبه منك هو أن تواصل القراءة، وإذا ما عرفت بعد انتهائك من قراءة الكتاب أنك سعيد حقاً وأنك تجيد إدارة حياتك، فهذا أمر رائع لأنك فى ذلك الوقت ستعرف أنك سعيد بثقة بعد أن راجعت محتويات حياتك وعقلك وروحك. ولكننى أؤكد لك أنك ستشعر بالصدمة نتيجة لما ستعرفه فى هذا الكتاب، وستشعر بالرضا أيضاً لأنك قد تلقيت نداءً للصحوة واليقظة. ربما! إننى أنوى أن أوجه لك نداء صحوة ويقظة لأننى فعلاً *لا أريدك* أن تسير فى حياتك نائماً مثلما سرت أنا لمدة عشرة أعوام من حياتى.

أنت والعالم

أعتقد أن سبب شعورنا بالضياع هو أن هذا العالم يسير بسرعة هائلة بلغت سرعتها حالة من الجنون الذى لا يمكن السيطرة عليه. إن هذا العالم يسير بسرعة هائلة تبالغ فى استثارتنا بكم هائل من المدخلات والخبرات من خارجنا حتى أننا لا نستطيع أن نسمع أيًّا من الأصوات أو الرسائل الموجهة لنا من داخلنا.. لقد فقدنا أنفسنا فى السرعة المحمومة للعالم.

إن خمسمائة قناة تليفزيونية، والإنترنت، وشرائط الفيديو، وعملنا بوظيفتين وأحياناً ثلاث وظائف تتكاتف جميعاً حتى تسلب أنفسنا منا. إن الأطفال لا تمر بهم لحظة واحدة غير مُخطط لها من ذهابهم إلى مدارسهم، لتعلمهم فنون الرقص، وكرة القدم، والتمثيل، والمناظرات، إلى غير ذلك من الأنشطة الكثيرة المتتابعة. إننا نبدو كما لو كنا نركب أرجوحات الملاهى السريعة جداً لدرجة لا نستطيع معها أن نتثبت أو نثبت فى أماكننا بها ولا حتى أن نقفز منها لسرعتها المذهلة. واستجابتنا لكل ذلك هى أن "نتوافق مع ما يحدث" ونحاول المواصلة من خلاله. وإذا ما حدث بطريقة أو بأخرى أن كان لديك وقت هادئ حر غير مخطط له، فإنك لا تستخدم ذلك الوقت حتى تركز على ذاتك أو تتعامل معها، بل تشعر بالعصبية والخوف وتبدأ فى البحث عن شىء لتفعله أو عن شخص ليخبرك بشىء تفعله.. إنك مشغول للغاية بفعل أشياء لم تختر أن تفعلها، بل ربما أنك لم تعد تفكر حتى فيما تريده، أو تحتاج إليه، أو تهتم به.

وإليك فكرة "اختبار" سريع لتعرف إن كنت تقبل سلوكياتك التى تتجاهل طبيعتك الحقيقية قبولاً سلبياً، أو أنك - حتى - تختار هذه السلوكيات بإرادتك، أم تختار سلوكيات وظروف حياة تفيض بصورة طبيعية من ذاتك الطبيعية الحقيقية.

إنك إذا كنت تشعر بالتعب، أو الضغوط، أو الخواء الانفعالى والعاطفى، أو حتى الاكتئاب، أو القلق، أو عدم السعادة بصورة دائمة، فإنك تتجاهل ذاتك الحقيقية وتعيش وجوداً "يتوافق مع توقعات العالم منك". وإذا كان فى حياتك شىء تعترف بأنك تكرهه ومع ذلك تواصل فعله، فإن ذلك أيضاً يوضح عدم إخلاصك لذاتك. هل تشكو - مثلاً - بصورة دائمة من زيادة وزنك، ومع ذلك لا تفعل شيئاً للتعامل مع تلك المشكلة؟ هل تفشل فى ممارسة التمارين الرياضية، أو استكمال دراستك، أو تغيير وظيفتك، أو التعامل مع مشاكلك الزوجية، أو الالتزام بمواعيدك، أو ممارسة هواياتك، أو التعامل مع الألم الناتج عن سوء معاملة الآخرين أو إهمالهم لك والمتراكم لديك من طفولتك؟ إن كان الأمر هكذا، فالاحتمال الكبير أنك لا تعيش حياتك متوافقاً مع المفترض

منك أن تكونه. إن كان يسيطر على حياتك الجزع أو القلق الدائم، ولكنك لا تفعل أى شىء حتى تغير من ذلك الوضع، فإن هذا أيضاً إشارة سلبية. (لقد كان والدى معتاداً على القول: "القلق أشبه بالجلوس فى مقعد هزاز، حيث يفعل المرء شيئاً ولكن ذلك الفعل لا يوصله لأى مكان").

إذا كان عقلك قد شعر بالكآبة وشعرت بأنك لم تعد بذات ذكائك المعتاد؛ فلا تعتقد أنك قد تقدم بك العمر أو أنك قد أصبحت غبياً أو مأفوناً فكل ما هنالك أنك قد غطيت على ذاتك الحقيقية. إن ذلك الوضع محاربة من أجل لاشىء. وإذا كانت انفعالاتك أو مشاعرك تتميز باليأس من البشر، أو عدم الاهتمام والتبلد، أو نقص التفاؤل فى الحياة؛ فذلك لأنك قد تخليت عن نفسك وعما هو مهم لك. إنك إذا اخترت ما تفعله، وما تفكر فيه، وما تضعه على قمة قائمة أولوياتك استناداً إلى ما يتوقعه منك الآخرون منك وليس إلى ما هو مهم لك بالفعل، فإنك عندئذ مصاب بـ "عدوى الخيال"، حيث أصيبت ذاتك الحقيقية بعدوى المعيشة غير الصادقة وغير الحقيقية لدرجة أنك تجاهلتها وخلقت لنفسك ذاتاً خيالية كاذبة بدلاً منها.

إن تجاهلك لذاتك الحقيقية.. ذاتك التى أنت عليها قد يكون قاتلاً لك بمعنى الكلمة.. أجل لقد قلت: "قاتلاً بمعنى الكلمة"، وأنا أقصد ذلك. إنك إن تجاهلت من أنت على حقيقتك، فإن "كيانك" بالكامل سيصاب بحالة من الكرب قد تبليه وتفنيه تماماً، وتشيخ قبل أوانك. إن إجبارك لنفسك على أن تكون شخصاً غير ما أنت عليه، أو كبتك لمن أنت فى حقيقتك لهو شىء ذو أثر سلبى هائل عليك.. إنه سيؤثر عليك بصورة تجعل عمرك أقصر بسنوات وسنوات. وإننى أتعجب من عدد إعلانات نعى الوفاة فى الجرائد التى ينبغى فعلاً أن تسير على النحو التالى:

"روبرت جاكسون" - توفى السيد "روبرت جاكسون" بالأمس نتيجة لمضاعفات قيامه بفعل الكثير من الأمور التافهة فى حياته مما لم يكن يريد القيام بها فعلاً. ولقد زادت مضاعفات مرضه لأنه أخفق أيضاً فى فعل الكثير مما كان يريد فعله - إن كان قد فعل أى شىء منه أصلاً. ويقول الخبراء إنه مات نتيجة أنه قد ملأ جسمه وعقله وحياته بفكرة شخص غيره عن الأسلوب الذى

ينبغى أن تكون به حياته. ولقد باءت كل محاولات السيد "جاكسون" بالفشل فى ملء هذا الفراغ فى حياته بالإكثار من العمل، والسيارات، والمبالغة فى الأكل والملذات، وآلاف مباريات الجولف، ومحاولاته الوفاء بتوقعات الجميع منه إلا توقعاته هو نفسه من نفسه... وللأسف، فقد أثر كل ذلك على السيد "جاكسون" تأثيراً كبيراً مما أصابه بالإجهاد وتوفى قبل عمره الافتراضى بعشرين عاماً.[1] ولقد قضى السنوات الأخيرة من حياته بائساً ثم قضى نحبه فى منزله بالأمس. وكان يحيط به وقت وفاته زملاء عمله الذى كان يكرهه وأفراد من أسرته لم يكونوا أقل منه بؤساً".

حسنٌ، لقد كان ذلك نوعاً من المبالغة.. لكننى لا أمزح فيما أقوله هذا، حيث يؤكد الخبراء فى الطب أن المرء قد يموت قبل أربعة عشر عاماً من متوسط عمره الافتراضى إن هو عاش نوعية الحياة التى تعانى من الضغوط الدائمة التى أصفها هنا. ولذلك السبب أقول لك إنك تلعب بالنار إن عشت حياة كهذه.

وإن كنتُ محقاً فيما أقوله، فكيف - إذن - يحدث كل ذلك؟ من الواضح أنه لم يلق عليك أحد بتعويذة سحرية غبية حتى يضطرك لمعايشة مثل تلك الحياة، وكذلك أنت لست مأفوناً مفروضاً على أن يكون موجوداً فى مؤسسة معينة وموضع معين، فكل ما فى الأمر أنك قد أصبحت سجيناً لذلك القطار السريع الذى نسميه "حياة".. كل ما فى الأمر أنك أصبحت معتاداً على الملل وعدم الشعور بالإثارة فى حياتك، ومع الوقت أصبح قولك لنفسك "لا" أسهل من ترديدها لغيرك.. الاحتمال الأكبر أنك تعرضت لنوع من البرمجة الاجتماعية المتمثلة فى التربية القائمة على التوافق مع المجتمع، والتى علمتك أنه من الأنانية أن تركز على نفسك. وهذه البرمجة بالطبع قد وصلتك من عدد من *الآخرين* الذين يفضلون كثيراً أن تركز عليهم وعلى ما يريدونه بدلاً من تركيزك على ما *تريده* أنت. يا إلهى!

وعلى الجانب الآخر، إن كان لديك شىء *يثيرك* فى حياتك اليومية، وتشعر بالرضا عن نفسك وعما تفعله، فالاحتمال الأكبر أنك تحيا حياتك متوافقاً مع ذاتك الحقيقية، وإذا كنت تشعر فى أغلب الوقت بالسكينة والسلام والرضا

الناتج عما تفعله وبأنك متواصل مع رسالتك وهدفك فى الحياة ومركز عليهما، فإنك - إذن - تعيش متوافقاً مع كيانك الحقيقى.

واسمع لى بأن أخبرك بما أتمنى لك أن تفكر فيه وتقوله أثناء قراءتك لهذا الكتاب وبعد فراغك من قراءته:

"أجل، ولكن تمهل! اللعنة على التوقعات.. اللعنة على الحياة إذا كانت بغرض إرضاء الجميع.. إنهم (أيًا كانوا "هم") لا يدفعون لى إيجار مسكنى، ولا يساعدوننى فى إعطاء أبنائى حمامهم، ولا يعدون لى عشائى! لماذا - إذن - أعيش حياتى للوفاء بما يتوقعه منى جماعة من الناس لا يهموننى ولا يهتمون بى؟ لقد تحررت من سطوتهم علىَّ، ولن أتخلى بعد الآن عن قوتى. إننى سأستعيد قوتى، وسوف أوظفها وأستخدمها حتى أكون ذاتى الحقيقية.

"أريد أن أجعل نفسى سعيداً، وذلك بأن أكون صادقاً مع ذاتى بفعلى ما يهمنى فعلاً. وإذا كنت أحب الموسيقى، فإننى أريد الموسيقى فى حياتى. وإذا كنت أريد أن أشتغل بمهنة معينة، فسوف أجد طريقة للاشتغال بها. وإذا شعرت بالضيق من بدانتى وأردت تغيير ذلك، فإننى سأنظم أولوياتى حتى أحدث ذلك التغيير فى أسلوب حياتى ومعيشتى. وإذا لم أكن ألقى التوقير والاحترام ممن يتعاملون معى، فإن ذلك ليس جيداً.. الآن، أو فى أى وقت. إننى أفضل أن أكون بمفردى على أن أبقى بصحبة شخص يصيبنى بالضجر والملل. وإذا افتقدت الروحانية فى حياتى لأن شريك حياتى غير متدين؛ فإن شريك حياتى هو من يحتاج إلى إعادة التأهيل وليس أنا. لقد مللت من خوفى الدائم: خائف بشأن أبنائى.. خائف بشأن المال.. خائف من رئيسى فى العمل.. خائف من أبوىّ.. خائف من ألا يقبلنى الناس. إننى بحاجة لبعض التحسن هنا. إننى بحاجة للشعور بالحيوية.. أريد أن أشعر بقيمتى وأن يشعر بها الآخرون أيضاً. إننى أود أن أستيقظ من نومى صباحاً غير خائف من يومى. أريد أن يكون لدىّ وضوح بشأن مبرر وجودى فى هذا العالم، وماذا يُفترض لى أن أفعل ما دمت موجوداً فيه. إننى بحاجة لإدراك أن هذه الحياة ليست تجربة أداء الحياة أخرى أكبر منها، بل هى حياتى.. حياتى التى لن أحياها سوى مرة واحدة. إننى أريد أن يعرفنى أبنائى على حقيقتى وأن يتعاملوا معى على حقيقتى، وليس مع القناع الكاذب الذى أتعامل معهم من خلاله.. أريدهم أن يروا ذاتى الحقيقية: اهتماماتى، وروح الدعابة والمرح لدىّ، وقيمى. أعتقد أن الأطفال يتعلمون ما يعيشونه، وأنا أريد لأبنائى أن يتعلموا *بالاقتداء بى* أن يشعروا بالفخر بدلاً من أن أعلمهم كيف

> يتخلون عن ذواتهم. أريد أن أحيا فى سلام ورضا وبهجة وإثارة. أريد أن أُنهى يومى وأنا أشعر بأنه كان "يوماً رائعاً حقاً". أود أن تكون لدى القدرة على أن أقول: "إننى أحب ذاتى وأحب كل ما يتعلق بها". أود أن أشعر بالهدوء والسلام.. أود أن أشعر بالرضا.. أود أن يكون بمقدورى أن أقول: "إننى أشعر بالسعادة والرضا". أود أن أشعر بالانتماء لما أريده وأننى أستحق ما أريده لا لشىء سوى ١
> أننى أريد ذلك... لمجرد أننى أريد أن أحب ذاتى لأننى موجود لأدعمها، ولأننى أضع كل ما هو مهم بالنسبة لى على قائمة أولوياتى".

هل تشعر بصدمة كاملة الآن؟ ربما تعتقد الآن أننى "مجنون لعين" مبالغ عنيد.

خطأ! كل ما هنالك هو أنه قد سيطر عليك التفكير الذى تراه منطقياً والمتمثل فى مبدأ "قل لهم ما يريدون سماعه".. كيف يكون من الأنانية أن تهتم بنفسك عندما تعلم أن الحقيقة المطلقة هى أنك لا تستطيع أن تمنح ما ليس لديك؟ ولذلك فإنك إن كنت شخصاً غيرياً بصورة مطلقة، فهذا قد يكون أمراً عظيماً، واستشهاداً فى سبيل الآخرين، ولكنه أيًا كانت نواياك، فإنك ستخدع كل شخص فى حياتك: ستخدع أبناءك، شريك حياتك، وأصدقاءك، وزملاء عملك، ودينك - وباختصار ستخدع كل العالم المحيط بك. حتى الكتب السماوية تقول: "أحب جارك كما تحب نفسك". ولابد عليك أن تهتم بنفسك قبل أن تأخذ على عاتقك الاهتمام بأى شخص آخر.

متى كانت آخر مرة اهتممت فيها بنفسك - إن كان قد سبق لك الاهتمام بها - اهتماماً حقيقياً غير كاذب وخاليًا من الشعور بالذنب؟ اسأل نفسك: "متى كانت آخر مرة استطعتُ أن أقول لنفسى: "إننى أفعل ما أفعله اليوم لأنه هو ما أريد أن أفعله اليوم، وليس لمجرد أن هذا هو ما فعلته بالأمس؟".

حسنٌ، إننى لا أريدك أن تنتقل انتقالاً آليـا غيـر واعٍ من يوم لليوم الذى يليه بعد الآن. أريدك أن تتخذ قراراً عميقاً ثابتاً ملتزماً بـأن تجعل عالمك متوافقاً مع ذاتك.. ذاتك الحقيقية. لا أريدك أن تحيا متوافقاً مع ذات كاذبة لا تمت إليك بصلة ولا تمثل لك أدنى أهمية. أريدك أن تبدأ فى سؤال نفسك عن المهم بالنسبة لك: ماذا تريد؟ ما الذى تحتاج إليه لأن يكون جزءاً من حياتك؟ اقرأ القائمة التالية ولاحظ إن كانت تحتوى على شىء تود أن تجعله

جزءاً من حياتك، أو - على الأقل - كانت تمثل جزءاً كبيراً من حياتك إلا أنها لم تعد كذلك:

الموسيقى
الرسم
العمل
الأبناء
الحياة الروحية
الصدق
وقت الفراغ
شعورك بالفخر نتيجة لعملك
شعورك بالفخر نتيجة لمظهرك
حياتك محافظاً على كرامتك
صحتك
تواجدك فى الأماكن الطبيعية
اشتغالك بعمل يوظف مواضع قوتك
تصريح لذاتك بأن تقول وتفعل وتكون ما تريد
العمل التطوعى
الهوايات
أسلوب حياة مُختلف
وجود عاطفة فى حياتك
شعورك بالإثارة
الاستقلالية
العلاقات المهمة
تغيير مظهر جسمك
شعورك بأنك معطاء.

والقائمة تطول وتطول، لكننى أكتفى بما ذكرته هنا حتى أجعلك تتمعن وتفكر فى الأشياء التى ربما أنك تريدها فى الحياة. وإذا لم تكن تلك الأشياء

موجودة - وأنا واثق من أن الكثير منها غير موجود - فى حياتك فسوف أوضح لك بدقة وبالتحديد السبب فى أن تلك الأشياء قد سلبت منك، والطريقة الدقيقة والمحددة التى تمكنك من استعادتها إلى حياتك.

والبشرى هنا هى أن الشخص الوحيد الذى ستحتاج إليه لإصلاح ذلك الخلل هو أنت. فلن تحتاج لوالديك، ولا لشريك حياتك، ولا لرئيسك فى العمل، ولا لأى شخص آخر لإصلاحه.. أنت فحسب. إن نظريتى تدور - بالكامل - حولك أنت لأنك إما سمحت لنفسك ـ بصورة سلبية ـ أو بشكل فعال ـ أن تضع نفسك وكل ما يمثل لك أهمية على مؤخرة قائمة أولوياتك. إنك ربما "بعت نفسك" بالفعل سواء كنت تعرف ذلك أم لا. والعادة أننا عندما نفعل ذلك - عندما "نبيع أنفسنا" - فإن أول الأشياء التى نتخلى عنها هى الأشياء الوحيدة المهمة بالنسبة لنا. لماذا؟ لأننا بتلك الطريقة لا نتسبب فى أى إحباط لأى شخص آخر! تذكر: إنك عندما تضع نفسك على ذيل قائمة أولوياتك، فإنك لا تخدع نفسك فحسب؛ بل خدع كل المحيطين بك أيضاً.

إن ما أقوله لك الآن هو أنه ليس لديك الحق فى أن تجد طريقة العودة إلى ذاتك الحقيقية الصادقة فحسب، بل إن مسئوليتك أن تفعل ذلك. إننا هنا نتحدث عن حياتك بكاملها.. نتحدث عن تلك التجربة الوحيدة التى ستعيشها فى هذا العالم. أما إذا كنت متحلياً بالصلاح الذاتى بصورة بالغة لدرجة أنك لا تستطيع أن تبرر لنفسك أن تفعل هذا من أجل نفسك، فافعله - إذن - من أجل أبنائك.. من أجل عائلتك.. أو من أجل أى شخص تحبه. إنك إن لم تفعل ذلك فلن تجد ذاتك، ولن يجد هؤلاء ذاتك، وهذا ليس شيئاً جيداً.

أريدك بعد أن تنتهى من قراءة هذا الكتاب أن يكون لديك القدرة على أن تقول: "لقد فهمت، وأنا الآن موجود لأدعم نفسى وكل من يهمنى أمرهم فى هذا العالم". أود أن أعرِّفك على حقيقة أساسية محورية هى مجموع وخلاصة المكان الذى نتطلع - فى هذا الكتاب - لأن نذهب إليه فى حياتك الخاصة المتفردة، وهو حقيقتك الشخصية.

موضع البدء الشخصى

حتى تستطيع اكتشاف المكان الذى تريد الذهاب إليه وتجد طريقاً للذهاب إليه؛ فعليك أن تعرف أولاً - وبالتحديد - إلى أين أنت متجه. إن موضعك الحالى.. أين أنت الآن.. كل ما يكوّن كيانك.. كل ما تفعله يبدأ بما أُسميه الحقيقة الشخصية ويعتمد عليها. وأنا أقصد بتعبير الحقيقة الشخصية *كل ما يمثل لك - وبصورة مطلقة، وما هو خلاصة جوهرك الحر - ما تعتقده عن ذاتك*. وهذه الحقيقة الشخصية فى غاية الأهمية لأنك لو آمنت بها.. ولو كانت واقعية حقيقية بالنسبة لك، فإنها ستمثل لك الواقع الدقيق الذى تحياه كل يوم. لكل منا جميعاً حقيقته الشخصية، وجميعنا يحياها سواء أردنا ذلك أم لم نرده. إنك إذا كنت أميناً فى الاعتراف الصادق بما تعتقده حقاً وبما تشعر به عن ذاتك فى أكثر لحظاتك صدقاً مع ذاتك، فإنك تعلم أن ما أقوله هذا حقيقى. إنك تعلم هذا لأنك رأيت حقيقتك الشخصية تتجلى -أحياناً - عندما تتمنى لها ألا تتجلى، وربما رغبت فى هذه الحالة أن تحكى لى وللعالم (قصة مختلقة من نوع ما) وتأمل فى أن نقبلها، ولكنك تقول لنفسك ما تعتقد أنه "الأمر الواقع الحقيقى" - أو الواقع كما تراه على الأقل - وكلانا يعرف أن هذا الواقع لا يمت بصلة للقصة المختلفة المختلقة التى حكيتها لى وللعالم! إن ما تقوله لنفسك هو القصة التى تحياها، وهى القصة التى تظهر وتتجلى لديك وتشعر أنت بأثرها عليك عندما تتراكم عليك الضغوط. إنك فى حالة من التساؤل الدائم إن كان اليوم الذى يمر بك هو اليوم الذى سيسقط فيه القناع عن ذاتك الحقيقية و"تُكتشف" أم لا. إن المرء لا يستطيع الهروب من حقيقته الشخصية لأنه مهما حاول فإنها تتغلب عليه فى النهاية؛ ولذلك السبب لابد أن تُظهر حقيقتك الشخصية تلك وأن تتخلص من كل الشكوك بشأنها والتشويشات فيها. والأمر لا يحتاج إلى تدقيق كبير للنظر حتى تجد نماذج سلبية على حقائق شخصية تقفز من مكامنها وتنقض على أولئك الذين يحاولون إخفاءها: ذلك الفتى العربيد فى المدرسة الذى ينكمش على نفسه عندما يستطيع أحد التلاميذ أن يتصدى له؛ وذلك لأن الحقيقة الشخصية لذلك التلميذ العربيد أنه شخص جبان، وترى أيضاً البطل الرياضى المتباهى

المتفاخر - ومع ذلك لا يشعر بالأمان - والذى يفشل فى تلك اللحظة الحاسمة فى المنافسة أو المباراة، وترى أيضاً تلك الفتاة الجميلة "الواثقة من نفسها" والتى فى حقيقتها تشعر بالوحدة والخوف وتنهى حياتها بيديها فى النهاية.

وربما كانت حقيقتك الشخصية إيجابية دقيقة صادقة، وربما كانت "حطاماً" لمجموعة من سوء الظنون الناتجة عن تاريخ طويل من تعرضك للخوف أو الألم أو التشتت والارتباك، والاحتمال الأكبر أنها مزيج من كل ذلك، ووظيفتى ووظيفتك ووظيفتنا جميعاً أن نكون واقعيين صادقين بشأن تلك الأجزاء بما نعتقد أنه موجود لدينا وغير مفيد لنا. إنك لن تستطيع الهروب من التبعات التى فرضها عليك ما تعتقد أنك "تعرفه" عن نفسك من الداخل وكذلك لا تستطيع تجاوزها، ولن تستطيع أن تلعب مباراة الحياة بثقة وتأكد إذا كانت حقيقتك الشخصية يشوبها الخوف والتوجس. إن "أفضل شىء شخصى لديك" لن يكون أبداً أفضل مما تقوله لك حقيقتك الشخصية. وإذا كانت تلك الحقيقة الشخصية مشتتة وغير صادقة، فتأكد من أنها ستُظهر لك نفسها فى أسوأ الأوقات وأقلها ملاءمة لك؛ لأن ذلك الصوت المنتقد للذات يظل يهمس فى أذنيك. وهذه الحقيقة الشخصية أمر مهم.. مهم وكبير فعلاً. وإذا لم تجعل حقيقتك الشخصية هذه واضحة مستقيمة، فسوف تدمر لك كل خططك بما فيها الخطط الأكثر دقة وتنظيماً لإعادة الحيوية إلى حياتك، بل وكل شىء فى حياتك. ومع تقدمك فى القراءة، أطلب منك ألا تضلل نفسك بنوع من التفكير المخادع؛ وذلك لمجرد أنه ليس لديك الشجاعة الكافية لأن تقول لنفسك "بصوت مسموع" ما تعتقده فعلاً من داخلك. إنك إن لم تواجه حقيقتك الشخصية - وما لم تواجهها - فلن تتاح لك أبداً الفرصة لتكون الشخص الذى تستطيع أن تكونه، وستصلك - مثل كل شخص آخر ليس لديه من الوجود إلا ذلك الوجود المادى - الرسائل الخاطئة والمتضاربة من العالم المحيط بك ومن كل خبراتك فيه، وتكون نتيجة كل ذلك تشتيتاً لحقيقتك الشخصية. إن عجزك عن مواجهة تلك الحقيقة الشخصية التى يساء إدراكها فى الغالب هو خيانة كبرى لك وعلى يديك. والآن أتناول بالشرح السبب فى قولى إن الحقيقة الشخصية بهذه الأهمية.

إننى الآن سأعترف بأننى - حوالى نصف الوقت - لا أعرف ما يعنيه "الخبراء" الذين يتحدثون ويكتبون عن حياتنا كبشر عندما يلقون بكلمات مثل "الوعى بالذات"، و"الذات الداخلية"، و"تحقيق الذات"، وكون المرء "متمركزاً" حول ذاته، وغير ذلك من الكلمات الطنانة التى يخترعونها حتى يبدوا بها أذكياء. إن كثيراً من تلك الكلمات - وأنا آسف لذلك - يثير خيال البسطاء من الناس ويعقد تفكيرهم. أما فى تفكيرى البسيط، فإن كيانك فى هذا العالم، ما تصبح عليه ينتج فى النهاية عن تلك الحقيقة الشخصية.. تلك المجموعة من المعتقدات التى تتبناها عن نفسك، وإنها فى غاية الأهمية؛ لأنها تضع الأساس لما أسميه تصورك لذاتك، وتعرِّف ذلك التصور. إذا كانت معتقداتك عن ذاتك انعكاساً صادقاً لمن هو أنت على حقيقتك، فإنك تعيش بتصور للذات يقويك ويدعمك حتى تكون فعلاً الشخص الأكثر كفاءة وصدقاً. أما إن لم يكن ذلك هو الحال - وإن كان التشتت مكان الدقة - فإن تصورك لذاتك تصور قاصر وغير صادق ولا ينبئ عن شخصيتك الحقيقية ويعيقك فى كل ما تسعى لتحقيقه، وهذا ليس جيداً!

وسنتناول فى الفصل التالى الحديث بالتفصيل عن الذات الحقيقية والذات الكاذبة. أما الآن فكل ما أطلبه منك هو أن تدرك أن لديك "ذات" واحدة فقط، ولكن تلك الذات تتلون بألوان العواطف التى فرضها عليك تاريخ حياتك وبيئتك التى تعيش فيها. إن تصورك لذاتك يتأرجح بين صورة صادقة للذات (وهى الحالة التى خُلقتَ لتكونها) على أحد الجوانب، وصورة مشتتة وغير صادقة للذات (وهى الحالة التى يطلب منك العالم أن تكونها) على الجانب الآخر. ومكانك فى ذلك التأرجح بين النقيضين يعتمد على خبراتك الخارجية التى واجهتك فى الحياة، أو حقيقتك الشخصية التى خلقتها من خلال ملاحظتك لنفسك وتحليلك لها عبر السنوات.

وهذه الحقيقة الشخصية - والتصور للذات الذى ينبع منها - هى "المكونات الجينية" لشخصيتك. اعرف تلك المكونات الجينية لشخصيتك وستعرف موضع بدئك للرحلة التى تعيد من خلالها الارتباط بحياتك.

ومع تقدمنا فى هذا الكتاب أنوى أن أوضح لك ماهية "المكونات الجينية"

لشخصيتك ونوعيتها لديك، وبعد ذلك سأقودك إلى "هدم" العناصر الخاطئة خطأ بيناً والتى لم تقدم لك أية إفادة. وسأقودك أيضاً إلى الخطوات الضرورية لإعادة تكوين تصورك الصحيح لذاتك بطريقة تضمن نجاحك.

وسوف تسير هذه العملية على هذا النحو، وأنا أنوى أن أزيل كل ذلك اللبس لديك عن تصورك لذاتك، وعن كيفية تفكيرك فيها وشعورك وإيمانك بها، وأنوى أن أوضح لك بكلام سهل مباشر كيف أن الحقيقة الشخصية قد حددت وستظل تحدد نوعية كل - وأؤكد "كل" - جانب من جوانب حياتك، وكيف تستطيع تغييرها من خلال تحريرها من المشتتات. إن هذه عملية قابلة للتعلم ومن الممكن تقسيمها إلى عدد من الخطوات البسيطة التى يسهل التعامل معها. إن تلك الخطوات ستتضمن أحداثاً وقعت على المستوى الخارجى وكذلك أحداثاً تحدث وحدثت بالفعل على المستوى الداخلى.

ومع تقدمنا فى هذا الكتاب وعلى مدار الفصول القادمة، سنقوم بمراجعة قصة الحياة التى تراها أكثر قرباً منك وذلك بتحديد خبرات الحياة الأساسية التى كَتبت على "لوح شخصيتك" ونعرف من خلالها حقيقتك الشخصية وتصورك لذاتك. ليس من الضرورى أن نشرح ونحلل كل حدث فى حياتك بالكامل لأننا لو فعلنا ذلك سنغرق فى بحر من التفاصيل والدقائق البسيطة غير المهمة. وبدلاً من ذلك فسوف نتعامل مع عدد قليل من الأحداث الخارجية والداخلية التى حددت المحصلة النهائية لوجودك بالكامل. إنك عندما تعلم كيف أن بضعة أحداث قد شكلت كيانك الذى أصبحت فيه بتلك الصورة القوية فستُصدم صدمة كاملة! ولكن هذا هو الحال، وهذا يساعدنا على الأقل فى أن نسهِّل التعامل مع عملنا. إن إجابتك عنْ بعض الأسئلة المحرجة، وتأملك فى العوامل العديدة التى أسهمت فى تشكيل تصورك لذاتك مع تحرى المراجعة الصادقة - لدرجة قاسية - لحياتك سيجعلك تبدأ فى الشعور بقوة وسلام ربما لم تجرب الشعور بهما منذ سنوات - إن كان قد سبق لك الشعور بهما أصلاً. وأيًا كانت ظروفك الحالية، فإن ما أقترحه عليك هو عمل ستستطيع القيام به، وكل ما سيتطلبه منك هو أن تتحلى بروح مستعدة ورغبة فى رؤيته يحدث حتى نهايته. وهذا العمل هو عمل لابد لك من القيام به. وإن لم تكن ترى

أن الآن هو وقت إعادة ارتباطك بذاتك الحقيقية، فمتى سيكون الوقت الأفضل لفعل ذلك؟ إن هذا عمل شاق، وأنا أعترف لك بذلك مقدماً، وفى هذه اللحظة بالتحديد ربما شككت فى أنك تستحق بذل ذلك الجهد، أو شككت حتى فى أنه من الممكن أن "تشعر بالراحة" تجاه نفسك حقاً رغم أنك تكبت عواطفك ومواضع قوتك وهباتك ومواهبك الحقيقية. صدقنى عندما أقول لك إن هذا العمل ممكن وأنك تستحق من نفسك أن تقوم به. وأريدك أن تدرك أيضاً أنه سواء استغرق ذلك العمل منك أسبوعاً أو شهراً أو عاماً، فإن ذلك الوقت - الثمين وغير الكبير - سينقضى سواء فعلت فيه شيئاً لتحسين حياتك أم لم تفعل. وأنا أعدك بأنه فى نفس هذه اللحظة من العام القادم ستكون حياتك أفضل مما هى الآن أو أسوأ منها. وليس الأمر سيان، لأن اختيارك تحسين حياتك أو تركك لها تسوء هو قرارك أنت بالكامل، وأنا سأريك الطريقة. وسواء كنت بحاجة إلى بعض "الصقل للمهارات" أو كنت تشعر شعوراً حتمياً بالضياع، فإننى سأساعدك، ومع ذلك فأنا بحاجة لمساعدتك، ولدرجة من تفتح عقلك واستعداد روحك. والآن، لنبدأ العمل..

2

تعريف الذات الحقيقية

" الشيء الوحيد الذى تستطيع تغييره فى هذا العالم هو نفسك؛ وإن فعلت ذلك ستكون قد أحدثت تغييراً فى العالم كله" .

- "شير"

والآن، أكره أن أبدأ هذا الفصل بداية انتقادية؛ ولكن إذا كنا ننوى أن نحدث فارقاً واختلافاً فى حياتك؛ فأرى أننى لابد أن أقول لك الحقيقة كما أراها. يقول المثل الشائع: "اخدع أصدقاءك؛ وسأخدع أصدقائى؛ ولكن دعنا لا نخدع بعضنا البعض!". إن ما ستقرؤه فى السطور التالية هو تصورى للطريقة التى يعيش بها معظم الناس حياتهم. وعندما أقول "يعيش"، أقصد الخبرة الشخصية والخاصة لحياة الناس وليس الصورة التى يظهرون بها. وليس هناك من أحد يعرف إن كنت صادقاً فيما سأقوله هنا عنك إلا أنت نفسك. وأنا هنا لا أطلب منك التخلى عن رأيك وتبنى رأيى، بل أطلب منك أن تفكر فى رأيى بحرص وتأنٍ، وأطلب منك أيضاً أن تكون صادقاً غاية الصدق مع نفسك حتى لو كنت تشعر بالرعب من أن تعترف لنفسك ببعض الأشياء عن ذاتك وعن حياتك. تذكر: إنك لن تستطيع تغيير ما لا تعترف به.

وإليك رؤيتى للأمر: إذا كانت حياتك مثل حياة معظم الناس فى هذا العالم - بل مثل حياتى كما كانت من قبل - فربما أنك خارج نطاق السيطرة

على حياتك بصورة لا تلحظها سواء كنت تعرف ذلك أم لا، وقد لا يبدو الأمر هكذا للآخرين؛ فكثيراً ما يختفى ذلك خلف المظاهر. إننا لا نبالى بما يريده لك الآخرون الآن؛ فلابد أن يكون تركيزنا بالكامل على ما تريده *أنت*، وسيكون لديك الكثير من الوقت فيما بعد حتى تحدث التوازن بين ما تريده لنفسك وما يريده الآخرون لك.

إن سلوكياتك وأسلوب حياتك يبدو جيداً على المستوى الظاهرى كما تبدو البطة وهى تسبح بخفة ورشاقة على سطح بحيرة هادئة المياه؛ ومع ذلك هل فكرت فيما تفعله تلك البطة تحت سطح الماء: إنها تضرب بقدميها وتحركهما فى تناقض كامل مع مظهرها الساكن الذى يبدو هادئاً وليس به جهد.. كذلك هى الحياة.

وحتى نوضح الأمر، فإننى أطلب منك أن تتخيل معى لمدة دقيقة، إننى أتساءل عما ستختاره لنفسك إذا أتيحت لك - بصورة مفاجئة - فرصة إعادة كتابة فصول كتاب حياتك من أقصى مرحلة تريدها فى عمرك وحتى هذه اللحظة. ماذا ستختار لو لم تكن قد حُصرت فى تلك الحفرة العميقة للحياة بكل رسائلها وشراكها المتمثلة فى "المسئوليات والتوقعات"، وما لم يكن وضعك الحالى قد آل إليك من خلال الوراثة، وما لم تكن قد ولدت لأسرة معينة وبوضع اجتماعى معين متأصل ومترسخ للغاية لدرجة بدا معها أنه ليس لديك أى اختيار تجاهه؟ ما الذى ستختار فعله إن لم تكن مأزوماً مالياً - مثل معيشتك اعتماداً على الراتب الشهرى المتتابع - أو إن لم يكن هناك الكثيرون ممن يعتمدون عليك؟ إن لم تكن تعانى من البدانة والتعب بصورة دائمة؛ كيف ستعيش بصورة مختلفة؟ وإذا لم تكن محاصراً وكانت لديك القدرة على تشكيل حياتك حول ذاتك الحقيقية، وما تعرِّف نفسك من خلاله، وما هو مهم لك؛ فكيف سيكون شكل حياتك؟ كيف ستتغير وماذا سيتغير؟ ماذا لو تساءلت عن الفارق الذى ستحدثه لديك نوعية السيارة التى تملكها؛ والمكان الذى تعيش فيه؛ وكمية المال الذى تكسبه؛ وإذا ما كان هناك شخص بعينه يحبك فعلاً أم لا؟

تُرى ستعمل على تغيير الأشياء إذا أتيحت لك فرصة ثانية، أم ستقرر أن

"المألوف" أكثر أمناً وتحافظ على ما لديك وحسب؟ هل ستستغل الفرصة الثانية أم ستتوقف فى اللحظة الأخيرة خشية المغامرة فى شىء جديد؟ هل سترضى بما لديك وما وصلت إليه لأنك تخشى أنه لن يكون متاحاً لك شىء أكثر منه؟ أنت على وشك اكتشاف أن هذه الأسئلة ليست مجرد أسئلة "افتراضية".. ستكتشف عما قريب أن أمامك الكثير من الخيارات بشأن ما يحدث فى حياتك، وأكثر كثيراً مما كنت تتخيل.. أنت على وشك أن تتعلم كيف تحلل ماضيك بطريقة تجعلك تتحرر من سيطرته على مستقبلك. وتلك هى الرحلة التى تبدأ برفضك أن تقبل نفسك وحياتك، بل وتنتحل لها الأعذار. إذا لم يكن لديك ما تريده وما تحتاج إليه؛ فلابد من أن تقول هذا.. وأن تقوله باقتناع.

عندما تسأل أحدهم: "من أنت؟"، فقد تسمع الكثيرين يقولون: "حسنٌ، أنا أم"، أو "أنا طبيب"، أو "أنا سباك"، أو "أنا زوجة"، أو "أنا محاسب"، أو "أنا عمدة مدينة"، أو "أنا أعيش فى بيفرلى هيلز"، بل ربما سمعت من الأطفال إجابات مثل: "أنا قائد مشجعين رياضيين"، أو "أنا لاعب كرة قدم"، أو "أنا طالب مجتهد"، أو حتى "أنا صانع مشاكل!". إن الراشدين والأطفال جميعاً لا يجيبون عن السؤال بمن هم، بل على السؤال بـ "ماذا يعملون".. وضعهم الاجتماعى، أو رؤيتهم لوظيفتهم فى الحياة. إنهم يعرِّفون أنفسهم من خلال وظائفهم أو أدوارهم الاجتماعية. إنهم يجيبون بـ"ما يفعلون" ولكنهم *لا يستطيعون* الإجابة عن "من هم".. إنهم لا يستطيعون أن يخبروك بـ "من هم"؛ وذلك لأنهم لا يعرفون. أجل، إن الإنسان يوجد ككائن على عدد من المستويات، والجانب السلوكى جزء واحد فقط من هذه المستويات؛ فلا شك فى أن ما تعمله مكون مهم من مكونات شخصيتك، ومع ذلك فهناك مستوى كامل آخر من الوجود بعيد كل البعد عما تعمله، وهذا هو المجموع والمكون الحقيقى والواقعى لمن هو أنت. وإننى لا أجد كلمة أفضل لوصف تلك الهوية الصادقة الحقيقية الواقعية لك من كلمة ذاتك الحقيقية. إننى أتنبأ بأنك قد عانيت صعوبة فى تعريف ذاتك الحقيقية لأحدهم لأنك غالباً لم ترَ ذلك المكون من ذاتك أو لم تتعامل معه منذ زمن بعيد.. بعيد جداً - إن كنت

قد تعاملت معه أصلاً.

لذلك: لنكن واقعيين هنا. من أنت؟ لماذا تفعل ما تفعله؟ هل ما تفعله فى حياتك شىء يعكس ذاتك الحقيقية ويستفيد منها؟ هل كانت اختياراتك ستختلف لو كانت أتيحت لك الفرصة للاختيار؟ هل أنت على تواصل مع تلك الذات الحقيقية؟ هل "تدرك" ما أتحدث عنه أم أن كل ذلك مجرد طلاسم من كتب علم النفس بالنسبة لك؟ ألن تكون مأساة لو كان لديك ذات مختلفة أكثر تألقاً وحماساً مدفونة تحت مجموعة من القواعد اليومية الرتيبة بما ينبغى عليك القيام به، وكنت تقبل توقعات العالم منك بصورة مطلقة؟ إن بداخلك ذات حقيقية؛ وربما كنت أنت بكاملك تعيش حياة تعكس تلك الذات الحقيقية وربما لم تكن.. ربما كانت تلك الذات مخبأة مدفونة لديك. "ماذا لو..؟" سؤال جيد؛ أليس كذلك؟

ما هى إذن تلك الذات الحقيقية التى كثر الحديث عنها؟ الذات الحقيقية هى *ذاتك* التى توجد بداخلك بداخل أعماقك.. إنه ذلك الجزء منك، والذى لا يتم تعريفه من خلال عملك، أو وظيفتك، أو أى دور اجتماعى تلعبه.. إنه مجموع كل مواهبك، ومهاراتك، وقدراتك واهتماماتك، وأفكارك، وحكمتك المتفردة.. إنه كل قوتك وقيمك المتفردة والتى تحتاج منك لأن تعبر عنها وليس ما تم برمجتك أو تربيتك على الاعتقاد بأنك "يفترض بك" أن تكونه أو تفعله.. إنها *ذاتك* التى تطورت دون حساسية تؤدى للخجل من الذات.. إنها الأوقات التى شعرت فيها بأنك فى أسعد أحوالك وأكثر رضا عن ذاتك.. إنها الذات التى وجدت قبل أن يدخل الألم والخبرات والتوقعات إلى حياتك وتظل فيها.. إنها الذات التى وُجدت قبل أن تشعر بالذعر نتيجة لطلاق والديك، وقبل أن تشعر بالجرح والحرج نتيجة لتندر زملائك فى المدرسة على سروالك أو فستانك.. إنها ذاتك التى وجدت قبل أن يهينك شريك حياتك فى جدالاتكما المتكررة ومع ذلك حافظت على العلاقة الزوجية خشية أن تتعرض للهجر.. إنها ذاتك التى وجدت قبل أن يهجرك شريك حياتك أو حتى أبناؤك.. إنها الذات التى تريد أن تطلب منك أن تكون أكثر مما أنت عليه، والتى لا تعرف ــ على الرغم من ذلك ــ ما الذى ترضى به وما الذى ترفضه.

هل تعرف الآن ـ بالتفاصيل الواضحة ـ ذاتك الحقيقية؟ إذا كانت إجابتك "لا"؛ فإنك تهدر طاقة حياتك الحيوية وتعيش وجوداً ناقصاً يسلبك الفرص لأن تكون سعيداً حقاً وفى حالة من السلام والصفاء الداخلى.

هل سبق لك أن أصغيت بإمعان إلى ذلك الصوت الداخلى لديك؟ هل تشك فى أنك فقدت ـ بطريقة ما، وفى مكان ما على طول طريق حياتك ـ اتصالك به؟

إن كان الأمر هكذا؛ فلابد عليك أن تجد ذلك الصوت مرة أخرى وأن تلتفت إلى رسالته لك بدلاً من أن تستمع إلى صوت العالم الخارجى فحسب بكل ما فيه ومن فيه ممن يريدون السيطرة عليك.

هل حياتك السلوكية، وشخصيتك العامة تتعارض مع هذه القيم والمعتقدات والرغبات والعواطف والرؤى التى تعرِّف ذاتك الحقيقية؟

لو كان الأمر كذلك؛ فقد فقدت السيطرة على حياتك وتعيش حياة يتم تعريفها من الخارج للداخل وليس من الداخل للخارج.

إن معيشتك بدون إخلاص لذاتك الحقيقية تخلق فراغاً، وهو شعور دائم بأنك غير كامل. إنك فى تلك الحالة تتساءل إذا ما كان ينبغى عليك أن تفعل شيئاً مختلفاً فى حياتك وتشعر بذلك الشعور من التململ؛ وهو خواء وفراغ قوى لا يتلاشى ولا يتخلى عنك.. إنه إحساس بوجود شىء أشبه بفجوة فى روحك، وربما حاولت ملء تلك الفجوة بعدد من الطرق: التدخين، تعاطى المسكرات، العمل المتواصل، إهلاك النفس فى الاهتمام بالزوجة أو الأبناء.. ربما جلست مع نفسك تأكل كمك الشيكولاته وتشرب معه نصف جالون من العصير.. ربما أقمت علاقة عاطفية.. أو ولد لك أبناء.. ربما تطلق شريك حياتك.. ربما تتزوج.. ربما تحصل على وظيفة جديدة.. إنك تدور بحثاً عن شىء.. أى شىء لملء تلك الفجوة فى روحك.

وأحياناً ما تشعر بالوحدة.. الوحدة البالغة، والعجيب أنك قد تكون وسط الكثير من الناس ومع ذلك تشعر بوقع ألم الانعزال عنهم على نفسك. إنك تتحدث إلى الآخرين ومع ذلك تشعر بأنهم لا يستمعون لما تقوله بصورة كاملة. ربما شعرت بأن الآخرين يسيئون فهمك حتى فى الأوقات التى تواتيك فيها

الشجاعة الكافية للتعبير عن مشاعرك. ربما أنك فى أغلب الأحوال تخاف من لمس الآخرين لك لأنك لا تستطيع إدراك نواياهم أو قصدهم أياً كانت درجة القرب التى يبدو بها هؤلاء الآخرون بمن فيهم أفراد أسرتك. ومن المؤلم أنك قد عرفت أن أصدقاءك وكذلك أفراد أسرتك لديهم القدرة على أن يهجروك أو يتجاهلوا ما يمثل أهمية لذاتك الحقيقية، ويختاروا بدلاً من ذلك أن يجعلوك تفعل ما يتوافق معهم ويناسبهم وتكون الشخصية التى تناسبهم. وإذا ما وصل نضالك لمحاولة ملء ذلك الخواء بداخلك إلى مدى بعيد، فربما تطور لديك نوع من التشاؤم الداخلى، وأصبحت سلبياً فى بحثك عن التغيير أو الشعور بالرضا. وخلاصة القول هنا هى: نادرة هى الأوقات فى حياتك التى تشعر فيها بالسلام الداخلى والتوازن.

إننا ينبغى أن نكون صرحاء مع أنفسنا بشأن ما هو معرض للخطر لدينا. إن العيش فى هذا العالم وفقاً للأدوار المفروضة علينا وليس وفقاً لذواتنا الحقيقية يستنزف منا طاقة الحياة الحيوية التى نحتاج إليها لتحقيق الأشياء التى نقدرها فعلاً ونراها ذات قيمة، وعلى النقيض من ذلك، فإننا عندما نبدأ نحيا حياتنا بشعور صادق بالذات؛ فإن كل تلك الطاقة المهدرة.. كل تلك الطاقة الحياتية المبددة تبدأ فى دفعنا على الطريق السريع للتطور والنمو فى حياتنا. عندما تكون من تريد أن تكونه وتفعل ما تريد أن تفعله فإنك تكتسب سرعة وكفاءة ومرونة وسلاسة، وتصبح أكثر نجاحاً فى حياتك.

وحتى تدرك الطاقة اللازمة لمجرد كبت الذات الحقيقية والتغلب عليها، عد إلى ذكرياتك السعيدة فى طفولتك أثناء ذهابك إلى حمام السباحة فى فصل الصيف. إنك إن كنت محظوظاً فى طفولتك بما يكفى لأن تمتلك كرة شاطئ؛ فقد كانت متعة دائمة لديك عندما تستطيع أن تمسك بالكرة وتغطس بها تحت الماء. (والحق أنك لو كنت محظوظاً - مثلما كنت أنا - فإنك قد قضيت ساعات من المتعة فى ممارسة ذلك النشاط المثير ذهنياً). هل تتذكر كيف كانت كرة الماء تناضل باستمرار حتى تخرج من تحت الماء ثم تبرز إلى ضوء الشمس؟ هل تتذكر كمية الجهد والطاقة التى كنت تبذلها حتى تحافظ على الكرة تحتك وهى تتحرك من جانب لجانب مُحاولةً التملص من يدك

الكابتة لها والطفو الذى تفرضه عليها طبيعتها؟ فكر فى مدى شعورك بالتعب مع مرور الوقت فى ممارسة ذلك النشاط الطفولى. أليس هذا هو ما يحدث بالضبط عندما تحاول أن تتكر على *ذاتك الحقيقية* التعبير الطبيعى عن نفسها؟ تخيل فقط حجم الإجهاد المتراكم الناتج عن محاربة نفس الشىء فى كل دقيقة من كل ساعة من كل يوم من أيام حياتك.

والآن فكر لمدة دقيقة فى كمية الطاقة التى تهدرها حتى تعيش الحياة غير الصادقة التى كنت أتحدث عنها. إننى أتحدث عن حياة جعلتك تتجاهل مواهبك وقدراتك الحقيقية وألزمتك بممارسة تلك الأدوار المفروضة عليك أو الموروثة والتى هى ببساطة ليست أنت. تخيل أنك تدفع أمامك صخرة كبيرة وأنها تعاندك أثناء صراعك وإجهادك لنفسك حتى تنتهى من وضعها حيث تريد. والآن تخيل نفسك على قمة جبل وأنك تعطى هذه الصخرة دفعة بسيطة.. إنها تتدحرج بسهولة مبتعدة عنك إلى أن تصل لسفح الجبل. قارن بين المهمتين السابقتين. فى نهاية يوم طويل شاق من المحتمل أنك تدفع الصخرة باتجاه أعلى الجبل فى حين أنك تستطيع دحرجة ألف صخرة من أعلى الجبل فى نفس الزمن الذى تدفع فيه صخرة واحدة لأعلى الجبل ومع ذلك تظل تشعر بأنك فى البداية غير متعب أو مجهد؛ وذلك لأن دحرجة الصخرة من على قمة جبل يتوافق مع مبدأ الجاذبية الأرضية.. وهذا مثال من النظام الطبيعى للكون.

ونفس هذا المبدأ ينطبق على حياتك؛ فأنت لديك خصائص وصفات ومواهب واحتياجات ورغبات فطرية معينة، ولديك هدف أساسى لوجودك فى هذا العالم، وكبتك لما هو مقدر وموكول لك وتحتاج إليه شىء غير طبيعى بالمرة. إنك إذا كنت تعيش من أجل نفسك غير الحقيقية، فإنك تحاول أن تحافظ على إبقاء كرة الشاطئ تحت سطح الماء بإحدى يديك ودفع حجر باتجاه أعلى الجبل بيدك الأخرى دون مبرر أو ضرورة لذلك. إنك تهدر طاقة الحياة الغالية فى صراع ضد الطبيعة.. تلك الطاقة التى تستطيع توظيفها فى أى شىء آخر تحب فعله.

وهذا الكتاب يستهدف تحريرك من كرة الشاطئ تلك.. إنه يستهدف مساعدتك على التوقف عن السلوكيات غير المعقولة والمستنزفة لطاقتك والتى تفرضها عليك أدوار لم تختر أبداً أن تكون موكولة إليك. إنك إن فعلت أى شىء خلاف ذلك؛ فإنك تخدع نفسك عقلياً، وانفعالياً، وروحياً، وبدنياً.

وكما قلتُ فى "قصة النعى" فى الفصل الأول؛ فإن آثار ذلك على صحتك البدنية آثار معروفة ولا يمكن إنكارها. إن الحقيقة الطبية المؤكدة هى أن إصابة المرء بمرض معين أو عدم إصابته به هو أمر يعود إلى ضعف جهازه المناعى بدرجة أكبر مما يعود إلى تعرضه لعدوى المرض فى نفسه، ومن المعروف أيضًا أن الضغوط - الانفعالية والبدنية - ترهق الجهاز المناعى وتجهده بدرجة هائلة، ولقد أظهرت العديد من الدراسات أن الإصابة بالأنفلونزا ونزلات البرد تزداد فى ظل الضغوط. إن زيارات طلبة الجامعة للمستشفيات تزداد بصورة كبيرة فى الفترة التى تسبق الامتحانات، والغالبية العظمى من الأزواج الذين توفى أزواجهم يموتون فى غضون عامين مبكراً عن موتهم فى المتوسط بغض النظر عن أعمارهم. الحقيقة البسيطة هى أن جهازنا المناعى ينهار عند إصابته بالضغوط والفوضى الذاتية.

وليس هناك من بين جميع الضغوط ما هو أعظم ولا أكثر أثراً من الضغط الناتج عن إنكار المرء لذاته الحقيقية؛ لأن طاقة الحياة فى تلك الحالة يتم تحويلها فى اتجاه خاطئ؛ وبالتالى تتبدد. ولذلك يقدم المرء الكثير من التنازلات العقلية، والانفعالية، والروحية، بل والبدنية. وما النتائج التراكمية طويلة الأمد لذلك الوضع؟ إننى لم أكن أبالغ عندما قلت إن إنكار المرء لذاته الحقيقية قد يقتله، حيث يقول دكتور "مايكل رويزن" فى كتابه *Real Age* إن كل عام من عمر الإنسان يقضيه فى حالة من الضغوط يقلل من متوسط عمره الافتراضى بمقدار ثلاث سنوات. ووفقاً للبحث الذى أجراه؛ فإن عدم وجود متنفس للانفعالات الحقيقية لدى المرء مع تعرضه لعام واحد من الضغوط العالية ينقص من متوسط عمره الافتراضى بمقدار ست سنوات إضافية. إذا كان هناك من يبدد طاقتك

نتيجة لصراع دائم لك معه، فإنك تخسر ثمانى سنوات أخرى من عمرك الافتراضى. وأنت إذا جمعت عدد السنوات التى ضاعت نتيجة للضغوط، ومعيشتك وفقاً لحياة غير صادقة فسيصل مجموعها إلى اثنتين وثلاثين سنة. فكر فى هذا الرقم: اثنتان وثلاثون سنة.. أكثر من ثلث عمرك الافتراضى يضيع، وكل ذلك لأنك اخترت أن تواصل المعيشة فى كهفك غير الواقعى بدلاً من اكتشافك للحياة التى تتوافق مع ذاتك الحقيقية ومعيشتك هذه الحياة.

ونظراً لعلمى بطبيعة الإنسان، فإننى أعرف أن التبعات والنتائج بعيدة الأمد - مثل المشاكل الصحية التى تؤثر عليك على مدار الأعوام الثلاثين التالية - أحياناً لا تكون محفزات قوية. إن فكرة قصر متوسط الحياة قد تبدو غير مهمة بالنسبة لأولئك الذين لا يزالون فى مقتبل حياتهم أو فى أواسط أعمارهم، لكن اسمح لى بأن أؤكد لك أن تلك العقبات قد تكون - وستكون فعلاً - فى غاية الواقعية والأهمية بالنسبة لك عند مرحلة معينة فى حياتك.

لنفرض مثلاً أننى زرت أحدهم على فراش موته وقلت له: "إننى أقدم لك أربعة عشر عاماً إضافية لتحياها.. لتشاهد فيها أحفادك وهم يكبرون؛ ولتحيا حياتك بطريقة كنت تتمناها - هل تريد هذه السنوات الإضافية؟". كيف سيكون رد ذلك المحتضر؟

إن كون الإنسان على غير حقيقته الواقعية يستلزم منه بذل الكثير من الطاقة، ولن يستلزم أن يكون المرء على طبيعته إلا بذل القليل جداً منها. إذا كانت إجابة ذلك المحتضر على سؤالى: "موافق، أريد أربعة عشر عاماً إضافية على عمرى"؛ فلتجعل أنت هذه إجابتك الآن.

إنك ستكتشف بسرعة - عندما تكون على الطريق الصحيح تجاه ذاتك الحقيقية - أن هناك طاقة هائلة تدعمك؛ وستشعر بالإلهام وبأنك معافى - وبإيجاز: سوف تعرف معنى الشعور *بالقوة الذاتية*. والقوة الذاتية هى القدرة على تكثيف قوة الحياة على موضع أو شىء واحد. القوة الذاتية هى التى تجعل من الممكن لزوجين أن يرفعا جانب سيارة تزن طنين حتى ينقذا طفلهما العالق

تحت عجلاتها.. هى ما يمنح المحاربين ميزة هائلة عند مواجهة أعدائهم.. هى ما يجعل عدداً من الجنود يهزمون جيشاً يبلغ عدد أفراده عدة أضعاف عددهم.

إنك عندما تلتزم بإعادة الارتباط بذاتك الحقيقية؛ فستنظر إلى تلك "الأمور اليومية" المتعبة - والتى كانت من قبل أحداثاً حياتية مضايقة - من منظور جديد، وستفقد الدقائق الخمس التى تقضيها فى أحد المتاجر والتى تضايقك خلالها فظاظة عامل الخزينة وتنغص عليك فترة الظهيرة سطوتها عليك. ستعرف عندئذ أنه ليس هناك شيء من شأنه أن يهزك أو يخرجك عن توازنك لأن ذلك التوازن موجود بداخلك وعندئذ سيكون لديك الأدوات اللازمة لمواجهة ذاتك الكاذبة والتعامل معها ولتحدد ما هو الجيد وما هو السيئ بالنسبة لك وتحدد أيضاً ما هو مؤلم وما هو ممتع لك؛ وما هو جزء منك وما هو ليس منك.

وإنه من المهم للغاية أن أضع فى عقلك هدفاً واضحاً بخصوص ماهية الحياة التى يسودها الصدق مع الذات، ومن وسائل توضيح ذلك الهدف القدوة والمثال؛ أى الناس الذين يعيشون حياة مفعمة بالصدق وتتألق منهم تلك الحياة. لقد قابلت شخصاً من هؤلاء فى طفولتى، وكان شخصاً غير تقليدى بالمرة وكذلك كان عمله؛ ولقد ترك ذلك الشخص علىّ أثراً هائلاً. كان اسمه "جين نايت" وقد أصبح بالنسبة لى علامة على العاطفة والصدق مع الذات والحياة. ●

فى مرحلة أو أخرى من حياتنا؛ نقابل جميعاً أناساً يبدون لنا أكبر من الحياة بصورة أو بأخرى.. أناساً خبراتهم الحياتية تشع ألواناً وإثارة. وبإيجاز، فإن هؤلاء يشعرون بالإثارة فى حياتهم ويمتعون أنفسهم كثيراً؛ ولا يبدو أن لدى هؤلاء حدوداً فاصلة بين اللعب والعمل. إن من يشاهدهم وهم يعملون يحسبهم يلعبون، ولا يملك إلا أن ينضم إليهم. إن حياتهم تتلون بكل الألوان ماعدا اللون الرمادى، ونستطيع أن ندرك لمحة من لمحات الحياة الصادقة من خلال هؤلاء.

كان "جين نايت" واحداً من أولئك الناس بالنسبة لى، وبدايةً، أود أن

أوضح لكم أننى لم أُولد لعائلة أرستقراطية ولا فى بيئة ثرية. لقد كان "جين" يعمل مُهرباً للمشروبات الممنوعة! كان بوسعى أن أختلق وظيفة أكثر احتراماً لذلك الرجل الذى أعتبره من نجومى المفضلين فى الصدق مع الذات؛ ولكن الحقيقة أنه كان مهرباً للمشروبات الممنوعة! ١

فى منتصف الخمسينات من القرن الماضى كنا نعيش فى مدينة صغيرة بولاية أوكلاهوما حيث كانت الكثير من المقاطعات "جافة من المشروبات"، وكان "جين" أحد أفراد شبكة بدائية من المهربين الذين يهربون المشروبات إلى تلك المقاطعات "الجافة"، حيث يزداد الطلب عليها؛ وكان يهرب كل أنواع المشروبات التى من الممكن تخيلها. وبمعاودة النظر إلى تلك الأيام فإنه من الواضح لى الآن أن "جين" كان يحلم بأن يكون ممثلاً فى فرقة تمثيل متجولة؛ ولكن سنه كانت قد تجاوزت ذلك العمل بثلاثين عاماً؛ ولذلك فبدلاً من أن يعمل ممثلاً جوالاً بدأ الناس يدفعون له ليقوم بتهريب المشروبات إلى جميع أنحاء الولاية. وربما سيكون الرجل بمثل هذه السعادة إن كان يعمل طياراً فى أحراش إفريقيا أو يعمل بإسقاط المساعدات الطبية فى غابات نهر الأمازون. ما أود قوله هنا هو أن "جين نايت" طيار بالفطرة، وعندما كان يدخل مقصورة قيادة الطائرة لم يكن من شك فى أنه يفعل ما يحبه، بل ويعشقه.

كنت فى الثامنة أو التاسعة من عمرى عندما قابلت "جين" لأول مرة، فأذكر أن والدى كان قد يدفعنى لمقابلة الطائرة؛ فخرجنا من القرية بالسيارة ثم انحرفنا إلى طريق ترابى ومنه إلى طريق ترابى آخر حتى وصلنا إلى منطقة شاسعة من حقول القطن فى وسطها كوخ خشبى لتخزين الأدوات الزراعية. وأعتقد أن اختيار ذلك الموضع يرجع إلى إمكانية أن يرى الجالس فيه أية سيارة قادمة من أى اتجاه على بعد عدة أميال. قيل لى وقتها إن هذا المكان سيجعل من الأسهل ألا نتعرض لمشاكل مع رجال الشرطة رغم أننى لا أكاد أتذكر مرة لم يساعدنا فيها العمدة "تاكر" على تفريغ حمولة الطائرة من المشروبات! أذكر أول رحلة لى إلى الكوخ الخشبى؛ فقد كانت ذات ظهيرة باردة ازدادت برداً بعد غروب الشمس، وبداخل الكوخ شققت طريقى وسط عدد من الرجال الجالسين حول موقد صغير يحترق به الخشب، وقبل أن

أستطيع أن أحك يدىّ ببعضهما ثم أمدهما باتجاه الموقد لأدفئهما قال أحد الرجال: ""جين" قادم". وكان ثمة صوت خفيض كما لو كان صوت طنين ناموسة على البعد إلا أنه يزداد علواً فتطلعنا جميعاً ننتظر.

وبعد أن هبطت الطائرة القديمة وتوقفت خرج منها "جين نايت". قد يبدو ما أقوله هذا صعب التصديق، إلا إن ذلك الرجل كان فى غاية الشبه بـ "إيرول فلين"؛ فقد كان شعره أسود فحمياً، وكان يرتدى معطفاً جلدياً للطيارين، ويبلغ طوله ست أقدام وأربع بوصات. ونزل "جين" من الطائرة وعلى وجهه ابتسامة عريضة وصافح كل الرجال وربت على ظهورهم وبادلوه بالمثل، ثم جلس يتسامر مع الجميع. كان لذلك الرجل طابع واضح؛ وهو أنه يشعر ببهجة هائلة تُعْدى المحيطين به، وعندما تقدم الرجال لإفراغ حمولة الطائرة كان "جين" يبتسم ابتسامة كبيرة وهو يتابعهم كما لو كان لسان حاله يقول: "أليس هذا أعظم شىء؟ هل من الممكن أن يكون شيئاً أفضل من ذلك؟".. لقد كان يتحدث عن طائرته كما لو كانت طائرة كونكورد، ويُرِى لأول رجل ثم للذى يليه جهازاً أو معدة جديدة فى طائرته، أو يزيل الآثار التى علقت على جسم الطائرة بعد أن صدم بها قمة إحدى الأشجار أثناء إحدى رحلاته الأخيرة. ثم توجه إلى الكوخ، حيث أدفأ يديه على الموقد وتجاذب الحديث مع والدى. وسرعان ما عاد جميع الرجال ليس بغرض التدفئة، بل بغرض التمتع بجزء من الشعور بالحرية الذى كان من الواضح أن "جين" يحمله بداخله. وكان فى وقوفه هناك يدفئ يُديه وينقر بقدميه أشبه بحصان سباق لا يكاد يستطيع كتمان شعوره بالإثارة قبل دخوله السباق التالى.

ولذلك فقد أصبحت ظهيرة أيام السبت من أوقاتى المفضلة ولم أكن أطيق الانتظار حتى أذهب مع والدى إلى ذلك الكوخ، وكان "جين" يتحدث عن قيادته للطائرة وعيناه تتألقان.. كان يحب "عمله"، ويحب حياته، ويحب الناس الذين يقابلهم على مدار تلك الحياة، وفى النهاية جاء اليوم الذى أركبنى فيه الطائرة، وأخذنى فى جولة معه. وأريد أن أوضح هنا أن "بالك روجرز" ليس له تأثير على ما أقوله! عندما وجدت نفسى فى الطائرة وهى تحلق فى الجو قلت فى نفسى سأصبح طياراً، وبمجرد أن أتم السن القانونية

سأستخرج رخصة قيادة طائرة. وبعد ذلك أصبحت حياتى بالكامل رحلة طيران كنتيجة مباشره لأثر "جين نايت" علىّ.

والآن، وبمعاودة النظر إلى تلك الأيام التى انقضى عليها أربعون عاماً؛ أعرف أن "جين" لم يكن يكسب الكثير من المال؛ فقد كانت طائرته قديمة وبطيئة وفى حالة رثة. إننى الآن أعلم أن "جين" كان لديه فواتير لابد أن يدفعها، والتزامات لابد أن يفى بها مثلما كان حال أبى وكذلك حال أولئك الرجال الآخرين، ولكن الحقيقة التى لا يمكن أن أنساها عن "جين" هى أنه كان يحيا حتى يشبع عاطفته؛ فلم يكن يعيش حتى يدفع فواتيره، بل هو رجل ولد ليكون طياراً وكان يعرف ذلك. كان يعشق ما يفعله ويحب ذاته ولكنه لم يكن يمشى متكبراً، بل كان متواضعاً لكنه سعيد سعادة مُعدية لغيره. لقد كانت الحياة التى يحياها هى عملته، وكان "دخله المالى" يتقاضاه من الارتفاع والتحليق الشاهق بتلك الطائرة ثم الهبوط بها وسط حقول القطن وبعيداً عن أقرب مطار بأميال كثيرة حتى يقوم بأداء عمله ومقابلة أصدقائه. إننى على يقين من أنه فى كل مرة ينزل فيها من طائرته لا يكاد يطيق الصبر حتى يعود إليها مرة أخرى أيًا كانت وجهته. ولقد ظلت معرفتى بـ "جين" قائمة مدة خمس وثلاثين سنة، وأستطيع أن أؤكد لكم أنه ظل يقود طائرته حتى العام الذى توفى فيه. لقد مات "جين" سعيداً راضياً.

والآن، حان وقت الحديث عنك أنت - عزيزى القارئ - تحديداً. ألا تعتقد أنه قد حان الوقت لتُحدث تغييراً فى حياتك؟ ألا تعرف أنك تأخرت فى ذلك؟ إننى أكاد أثق فى أنك تهتم بكل شخص وكل شىء فى حياتك أولاً ثم - فى أغلب الأحوال - تلتفت إلى نفسك وإلى احتياجاتك بعد ذلك إن كنت تلتفت إليها أصلاً، ولكن حقيقة أنك تقرأ هذه السطور تؤكد لى أن لديك حاجة غير مشبَعة، وأنك مستعد بدرجة من الدرجات لأن تفعل شيئاً مختلفاً فى حياتك؛ وأنا أريد أن أستغل ذلك الاستعداد لديك. ربما تعرف أننى محق فيما أقوله، ولكن ما قد لا تعرفه هو مدى جديتى فى محاولة جعلك واقعياً فى التعامل مع ذاتك، ومدى التغير الهائل الذى سيحدث فى حياتك عندما تستعيد القوة الهائلة لديك التى قد لا تعرف أصلاً أنك فقدتها. إنك أفضل مما تعيشه،

وأنت أكثر قدرة من قدرتك التى لديك والتى تعرفها. إنك تستطيع أن تجعل حياتك حياة إنسانية بمعنى الكلمة إذا ربطت بين ذاتك الحقيقية والعالم. وحتى تستطيع ذلك؛ فلابد أن تكون صلتك بذاتك صلة حميمة.

ولذلك السبب فإنك بحاجة إلى نوع من المساعدة على تشخيص حالة ذاتك. وإجابتك عن بضعة أسئلة عن ذاتك - بشرط أن تكون الأسئلة الصحيحة المناسبة - قد تساعدك على الخروج من ذلك الموقف، والصدق مع ذاتك، وبدء التفكير فى البدائل المتاحة أمامك. إنك إن كنت تقول: "أنا بخير" لأنك تنازلت عن شىء أنت بحاجة إليه؛ فينبغى أن تعرف ذلك. ولذلك فإن التقدم الذى ستحرزه على مدار هذا الكتاب سيكون تفاعلياً، حيث إننى مع كل فكرة أقدمها فى هذا الكتاب سأطلب منك أن تخصص "وقتاً مستقطعاً" حتى تطبق هذه الفكرة على خبراتك وتجاربك فى حياتك الشخصية.

واسمح لى بأن أعرض عليك عرضاً قبل - حتى - أن نبدأ الحديث: إننى أطلب منك من الآن فصاعداً التزامك المطلق بـ*الحقيقة* الموضوعية الجامدة دون أى شىء سواها. ولأنك الآن ستتعامل مع مسألة ذاتك؛ فإننى أحضك بدءاً من الآن أن تتوقف عن التعامل من خلال الآراء والافتراضات وأن تبدأ فى التعامل مع الحقائق.

وهذا يعنى عدم اللجوء إلى الافتراضات التى لم تلق التحقق الكافى منها. وأعتقد أن ما أحاول أن أقوله لك هو أنك لا تستطيع أن تثق بصورة آلية أنك كنت أو أنك الآن موضوعى بشأن ذاتك. إن مجرد اعتقادك بصحة شىء لفترة طويلة أو إقناعك لنفسك بأنك شخص "من نمط معين" لا يعنى بحال أن هذا حقيقى. لابد أن تكون مستعداً لمراجعة كل شىء وأى شىء سبق لك أن اعتقدته عن ذاتك؛ ومثال ذلك إن كنت قد شعرت لفترة طويلة بأنك شخص تافه أو مواطن من الدرجة الثانية؛ فما دليلك على ذلك؟ وإذا افترضنا أنك فى محكمة تحاول أن تبرهن على أنك مواطن من الدرجة الثانية وأن تقنع القاضى بذلك؛ فهل ستستطيع؟ هل هذا الشعور حقيقة أم هو مجرد رأى حملته بداخلك لفترة طويلة؟ لنتفق على أن نستخدم (أسلوب "جو فرايداى") فى الفيلم القديم *dragnet* الذى يقول فيه: "الحقائق فقط يا سيدتى.. الحقائق فقط".

قد يبدو لك هذا سهلاً، ولكنك ينبغى أن تدرك أنه عندما يتعلق الأمر بذاتك؛ فإن كل قوة دفعك قد تكون فى الاتجاه المناقض، فربما مرت عليك أعوام طويلة منذ آخر مرة تعاملت فيها مع الحقائق عن ذاتك. تذكر: إن الكذبة التى لم يتم التحقق منها تتحول إلى حقيقة. وأنت إذا استمعت إلى بعض ذلك الكذب أو قلته أنت لنفسك لفترة طويلة للغاية فسوف تصدقه وتؤمن به بصورة آلية. وهذا ما كان له أن يحدث أبداً إن حملت نفسك على قبول الحقائق فقط دون غيرها. وعلى سبيل المثال، لن يستطيع أحد أن يقنعك بأنك لص لأنك تعرف من *خلال الحقائق* أنك لست كذلك. إنك تعرف - من خلال الحقائق المؤكدة الموضوعية - أنك لا تسرق أشياء غيرك، ولا وقته، ولا تنهى مناقشاتك معه دون أن تستمع لما يقوله؛ ولذلك فإنك - ببساطة ودون مواربة - سترفض اتهامك بأنك لص لأن لديك حقائق تؤكد ذلك؛ وأياً كان ما "يعتقده" أى شخص آخر؛ فلن يغير اعتقاده هذه الحقيقة بأية درجة. وتكون نتيجة ذلك أن اللصوصية كفكرة لا تجد لنفسها أى مكان فى تصورك لذاتك، ولن تصبح أبداً جزءاً من حقيقتك الشخصية.

ولكن افترض أن أحدهم قد واجهك بأحد جوانب ذاتك ليس بتلك الموضوعية وتلك السهولة فى قياسه وتحديده مثل: قيمتك، أو أهميتك، أو استمتاع الآخرين بصحبتك، أو مدى حساسيتك. إن تلك الأشياء ليست بوضوح وموضوعية اتهامك بالسرقة؛ فلا يستطيع أحد أن يُريك ربع جالون من قيمتك لدى غيرك، ولا رطلاً من قيمتك الذاتية كإنسان. وسواء كنت أنت أو شخص غيرك من "يرى" أنك غير ذى قيمة - مثلاً - فإن عليك أن تعرف الحقائق وإلا فستعانى الكثير. إنك إن لم يكن لديك المنظور النهائى لحقيقة ذلك الوضع؛ فسوف تقبل هذه الفكرة بسهولة وسذاجة.

ومع ذلك؛ ونتيجة لنوع فى غاية الغرابة من المنطق أرى الناس يقعون فى ذلك الشَرك بصورة متكررة. إن أحد الحمقى (صديق من الجنس الآخر، أو والدة الزوج، أو الرئيس فى العمل، أو صديق.. إلخ) قد يلقى فى وجهنا بانتقاد مبهم غير قائم على أى أساس؛ فما يكون منا - لأننا لم نقم بعملنا فى جمع الحقائق عن أنفسنا - إلا أن نقبل ذلك الانتقاد ونضعه فى أعماق مركز

تصورنا لذواتنا. والأدهى من ذلك أن نفعل نحن ذلك بأنفسنا من خلال آرائنا فى أنفسنا! ومن هنا؛ فإن عليك أن تكون واضحاً فى غاية الوضوح بشأن ما هو حقيقة وما هو غير حقيقة عندما تفحص تصورك لذاتك. إن الآراء ليست إلا آراء وهى قابلة للتغيير. *وما أريد أن أساعدك على فعله هو أن تكف عن التعامل مع نفسك من خلال الآراء، وأن تتعامل معها من خلال الحقائق فقط.*

إنك عندما تعرف الحقائق، فسوف تختلف رؤيتك للعالم وعلاقتك به اختلافاً كلياً، وستكف عن القول لنفسك: "لابد أن أكسب حقى لأكون فى هذا العالم؛ وذلك بأن أكون ماهراً، ومسلياً، وثرياً، وجميلاً، و.. أى شىء آخر". وبدلاً من ذلك ستوصل للعالم رسالة مفادها: "إن من حقى أن أكون فى هذا العالم؛ لأننى *أعرف من داخلى باتجاه خارجى* أن لدىَّ الخصائص التى تستحق منك قبولها. إننى أعرف ذلك عن نفسى وربما استغرقت منك معرفة ذلك عنى بعض الوقت أو لم تستغرقه. ومع ذلك فإننى أعرف من أنا، وأعرف أنك عندما تعرفنى سنتوافق معاً".

وأنا أركز على ذلك تركيزاً كبيراً؛ لأننى أعرف أن كل إنسان يتعرض لتسلل الكثير جداً من المشتتات ومحرفات المعنى (وهى الآراء غير المستندة إلى واقع) إلى تصوره لذاته وتفكيره. وكثيراً ما يحدث ذلك دون حتى أن يعرف المرء أنه يحدث لديه. ويبدو الحال كما لو كانت ذاتك الحقيقية صورة يعكسها جهاز عرض على جدار؛ ففى البداية تكون الصورة مركزة وواضحة، وزاهية الألوان، وحدودها واضحة المعالم ولا يكون ثمة مجال للشك فى ماهية هذه الصورة حتى إنه إذا سألك أحدهم: "من أنت؟" ستشير إلى الصورة وتقول بثقة: "هذا أنا".

وبعد ذلك، بدأ العالم المحيط بك يعطل جهاز عرض الصور هذا، حيث تراكمت لديك مسببات الانزعاج والتحديات والصعاب وأفسدت ذلك الجهاز؛ فأصبحت الصورة التى يعرضها مشوشة، وأسهمت ردود أفعالك الشخصية تجاه تلك الأحداث فى اهتزاز هذه الصورة وزيادة طمس معالمها. واستمر هذا الهرج وتواصل على مدار أعوام، ومع الوقت كففت عن التحقق من دقة كل شىء وبدأت بعض الأشياء تأتى إليك فتقبلها، والآن عندما تنظر إلى ذلك الجدار لا

ترى إلا خليطاً من الخطوط غير الواضحة والألوان الباهتة. لقد خرجت ذاتك الحقيقية بصورة كاملة من تركيزك وغطت الآراء - سواء آراءك أنت أو آراء غيرك ممن قد لا يكون أفضل ما فى صالحك يهمهم - على الحقائق.

وكل هذا يعنى أنه لابد عليك الآن أن تكون مستعداً للبدء فى اختبار كل فكرة، أو شعور، أو رد فعل لك تجاه ذاتك. من الطبيعى أن يثق المرء فى تفكيره، ولكن كيف الحال إن كان تفكيرك هذا خاطئاً؟ ماذا لو كان تفكيرك يغفل عن بعض الجوانب المهمة فى غاية الأهمية *منك؟* إنك إن قبلت أفكارك على أنها حقائق؛ فسوف تكف عن البحث عن المعلومات الجديدة وذلك لأنك ستعتقد أن لديك كل الإجابات وكل الحلول لكل المشاكل. إنك ستنكر حقائق واقعية عن ذاتك، والتى ليس من صالحك بأى حال من الأحوال أن تنكرها، وسوف تحصل على معلوماتك من صورة لذاتك غير مركزة، وغير واضحة، ولا يمكن الوثوق بها.

إننى أحضك على أن تتسم بالشك فى الأنماط والمعلومات المألوفة لديك؛ وأن تكتشف بالتحديد وبدقة "مشتتاتك".. أى الأشياء التى أسهمت فى إفساد جهاز عرض صورة ذاتك الحقيقية. واسمح لى بأن نشترك معاً فى محاولة فهم الأشياء التى تشتتك حتى نستطيع تحديدها ومواجهتها. ابحث عن معلومات جديدة عن ذاتك؛ لأننى أؤكد لك أن هناك جانباً منك - ذاتك الحقيقية - على وشك أن يبرز من وسط تلك الفوضى التى تُحدثها الخبرات التى تمر بك فى هذا العالم والاختيارات الشخصية التى تقوم بها. إنه أمر مأساوى بالنسبة لك أن تفشل فى التعرف على ذاتك التى بين جوانحك لأنك أدخلت رأسك بدرجة كبيرة فى تلك المناطق الأكثر قتامة لديك لدرجة فقدت معها القدرة على اكتشاف أو الكشف عما هو غير ظاهر لديك!

وبمناسبة الحديث عن الحقائق أقول إنك إذا التزمت بالتعامل مع "الحقائق فقط"، فإن هذه اللحظة الحاضرة وقت جيد لأن نضع أمام عينيك بعض تلك الحقائق، وإننى هنا أقدم لك بعض حقائق قليلة إلا أنها عامة وشاملة، وهذه الحقائق لابد أن تكون معالم طريق أساسية على طول رحلتك لاكتشاف ذاتك الحقيقية وإعادة اكتشافك لها.

حقيقة، كل إنسان منا ـ بما فينا أنت ـ بداخله كل شيء سيحتاج في أي يوم من الأيام لأن يكونه أو يفعله، وبداخله أي شيء وكل شيء سيريده أو يحتاج إليه في أي يوم من أيام حياته.

إن القدر يتجاوز إدراكنا، وأنا أومن بقوة بأنه قد منح كلاً منا كل شيء سيحتاج إليه في أي وقت من أوقات حياته حتى ينجح في أداء دوره المخلوق لأدائه. إن لدينا الأدوات، ولدينا المكونات، ولدينا كل الأشياء اللازمة لأن ندخل معترك هذا العالم وأن نحيا فيه بذواتنا الحقيقية. وهذه المجموعة من المواهب والهبات الإلهية تختلف وتتباين باختلاف الأفراد. لقد منحك القدر مواهب غير التي منحها لجارك. ومع ذلك فإن بداخل كل منا - ومع كل الاختلافات بيننا - كل الموارد والمصادر التي سيحتاج إليها.. تلك الموارد والمصادر التي توجد بداخل ذواتنا الحقيقية. وإذا ما كنت تشعر بالعجز، أو عدم وجود الموارد التي تمكنك من التعامل مع حياتك - وهذه حقيقة يصعب تقبلها - فإن عليك أن تتابعني فيما أقوله - بثقة مطلقة إن كان هذا ضرورياً - لأنني أؤكد لك أن تحت كل تلك النفاية التي تراكمت لديك على طول رحلتك في هذه الحياة تكمن مهارات ومواهب أثق في وجودها لديك. وإذا شعرت بأنك غير متواصل مع أهدافك التي تسعى لتحقيقها - سواء كانت أهدافاً شخصية، أو مهنية، أو انفعالية، أو بدنية، أو روحية - فإن هذا قد لا يعني أن شيئاً خطأ بك، بل يعني أنك تسعى خلف أهداف خاطئة.

في مجال علم النفس الصناعي غالباً ما نتعامل مع التحدي المتمثل في تحقيق القدر المناسب من "علاقة الإنسان بالمهمة الموكولة إليه" والهدف من ذلك هو أن يقوم الشخص المناسب بأداء العمل المناسب. ومثال ذلك أنه قد يختلف شخصان متساويان في الذكاء اختلافاً كبيراً عندما يقوم الاثنان بأداء نفس المهمة؛ وسبب ذلك هو اختلاف الخصائص الأساسية التي توجد على مستوى ذاتيهما الحقيقيتين؛ ولذلك فإنه - وعلى الرغم من ذكائهما المتساوي - قد يصلح أحدهما لأداء المتطلبات المحددة لوظيفة معينة بينما لا يصلح لها الآخر.

إذا كنت تعاني في أي جانب من جوانب حياتك - العمل، أو العلاقات، أو

الأمور المالية، أو العلاقات الأسرية، أو مشاعرك تجاه ذاتك وتوقعاتك منها - فإن ثمة احتمالاً كبيراً جداً أن المشكلة لا علاقة لها بشخصك بل "بعلاقتك الشخصية بالمهمة الموكولة إليك".. ربما كانت الحقيقة أنك تحاول التوافق مع أناس، أو أهداف، أو توقعات لك لا تتوافق مع ذاتك الحقيقية. وأؤكد هنا ما سبق أن قلته من ألا تجعل تفكيرك الجامد يأسرك ويسيطر عليك؛ فلابد عليك أن تكون مستعداً لمراجعة كل جانب واحد من جوانب حياتك بما فى ذلك أنك ربما كنت تريد وتحاول تحقيق أشياء ليست - ببساطة - مناسبة لك.

حقيقة: ذاتك الحقيقية موجودة.. موجودة دائمًا، وتستطيع الوصول لها بصورة كاملة. إنك لست استثناءً من تلك الحقيقة، وليس هناك أية استثناءات لها.

إن خصائصك وصفاتك المتفردة ومخزن معرفتك الدقيقة غير المشوشة هو ما يعرِّفك ويميزك عن أى إنسان فى هذا العالم، ومع ذلك فإن ذلك التميز لك عن غيرك لا يحدث إلا إذا عشت حياتك بصورة تسمح فيها لكل المكونات المتفردة لذاتك بأن تخرج إلى هذا العالم - وفى هذه الحالة فقط لابد لك أن تتمسك بكل صفة حقيقية من صفاتك وأن تسمح لها بأن تأخذ مكاناً محورياً ومركزياً فى حياتك، وذلك أمر ممكن. إن إعادة اكتشاف الذات الداخلية ليس عملاً غامضاً سرياً لا يستطيعه إلا الفلاسفة على قمة أحد الجبال النائية، بل هو عمل تستطيع أنت - ولا بد عليك - القيام به. إنك لن تستطيع أن يكون لك وجود ما لم تكن تعرف ذاتك؛ وأنت لديك إمكانية أن تعرف ذاتك ولكنك لن تعرفها إلا إذا قررت أنت نفسك أن تحاول معرفتها. إن فشلك فى فعل ذلك لن يجعلك إلا رقماً تافهاً على الهامش.

حقيقة: إن الذات التى تدير حياتك وتوجهها الآن لم تحدث هكذا وحسب، بل هى نتيجة لـ:

١. عدد من الأحداث الأساسية التى واجهتها فى حياتك؛ أى العوامل الخارجية.

٢. عملية رد فعل وتفسير لتلك الأحداث بداخلك؛ أى العوامل الداخلية.

إن حياتك فى هذا العالم محصلة لعدد من التفاعلات بعضها خارجى وبعضها داخلى، ومن خلال العوامل الخارجية إما أن يؤكد العالم ويدعم ما بدأت به، أو أن يبطل أثره ويهاجمه ويقضى عليه. أما العوامل الداخلية؛ فإنها بنفس قوة - إن لم تكن أقوى من - العوامل الخارجية أثناء تأويلك لما يحدث فى حياتك وتكوين رد فعلك تجاهه: وتكون النتيجة النهائية - إذا اعتبرنا أنك محصلة لرحلة شاقة وقاسية فى الحياة - هى ذاتًا غير صادقة. وهذه الذات غير صادقة لأن تلك الخبرات السلبية فى حياتك وردود أفعالك - التى ربما كانت أكثر أهمية - تجاهها وتأويلك لها تجرفك بعيداً عما كنت تعرفه عن ذاتك من قبل؛ وتكون نتيجة ذلك أن تبدأ فى تجاهل ذاتك وكيانك، وتجاهل ما تريده وما تحتاج إليه. إن هذه الذات غير الصادقة تشكلك شخصاً متوافقاً مع البيئة المحيطة على حساب ذاتك: (اقبل كل شىء.. لا تُثِر مشاكل.. اقبل كل شىء)، وذلك التعريف لذاتك وكيانك المتوافق مع البيئة المحيطة قد يكون مناسباً للعالم المحيط بك؛ إلا أنه يصيبك بالإحباط، وفقدان الأمل والعاطفة والطاقة. وحتى تفصل ذاتك عن تلك الذات الكاذبة وتعاود التواصل مع ذاتك الحقيقية؛ فإنك لابد أن تدرك كيف أسهمت فئتا التأثير (الداخلى والخارجى) فى تشكيل الحياة التى تعيشها الآن، وكيف أن بمقدورك السيطرة على فئتى التأثير هاتين حتى تحيا الحياة التى تريدها وتحتاج إليها فعلاً.

وعلى سبيل المثال، إذا تعرضت لرفض شخص لك (وهو حدث خارجى)، فشققت على نفسك ولمتها لأنها لم تكن جيدة بما فيه الكفاية (وهو حدث داخلى) فإنك تنفصل عن ذاتك الحقيقية، وتختار الاتصال بذات كاذبة، والتى - فى حقيقة الأمر - قد لا تمت لك بصلة، بل تكون هى ذات الشخص الذى رفضك أو الذات التى يريدك أن تكونها وذلك لصالحه.

حقيقة: ذاتك الكاذبة مصدر لهوية كاذبة ومعلومات كاذبة.

إن الذات الكاذبة لا تبعث لك بمعلومات خاطئة عن هويتك وما ينبغى عليك فعله فى الحياة فحسب، بل وتعمل جاهدة على حجب المعلومات التى

تحتاج إليها حتى تظل على تواصل مع ذاتك الحقيقية أيضاً. واعتمادك على المعلومات التى تبعثها لك ذاتك الكاذبة يعنى أنك تعتمد على بوصلة معطلة حتى تعرف وجهتك.

فكر فى الأمر كأنك فى مفترق طرق وأنك بدلاً من أن تتجه يميناً، توجهت لليسار. إن هذا الموقف ذو آثار سلبية مضاعفة، فاتجاه اليسار لن يأخذك إلى حيث لا تريد أن تذهب فحسب، ولكنه أيضاً - وبنفس الأهمية - سيبعدك عن الاتجاه الصحيح المناسب. إنك إن سافرت عشرة أميال باتجاه اليسار فى حين أنك كان من المفترض أن تسير عشرة أميال باتجاه اليمين، فقد ارتكبت خطأً قوامه ثلاثون ميلاً: عشرة فى الاتجاه الخاطئ، وعشرة ستقطعها عائداً إلى الموضع الذى بدأت منه، وبعد ذلك عشرة أميال أخرى ستقطعها فى الطريق الذى تريد الذهاب فيه. إن ذلك نوع من الخطأ المركب الذى يلازم الحياة فى ظل الذات الكاذبة وهو يشرح السبب فى أنك لابد أن تطلب "وقتاً مستقطعاً" الآن، وتحدد موضعك بدقة. هل الاتجاه الذى أنت متوجه إليه فى الحياة هو *حقاً* الطريق الذى تريد أن تسير فيه؟

حقيقة: حياتك ليست تجربة نهائية على حياة أكبر.

إذا كان أمامك حياة أفضل مما تعيشها، فإنك ينبغى عليك أن تسأل نفسك: ولماذا لا أحيا هذه الحياة؟ وأنت بحاجة لأن تسأل نفسك هذا حالاً. إنك بحاجة لأن تسأل نفسك كيف تتولى السيطرة على حياتك الآن. ربما أنك لا تطلب من نفسك ما يكفى لأنك تعتقد أنك واقع فى شرك أو فخ، وتعتقد أنه ليس لديك مخرج أو ليس أمامك بدائل.. ربما تفتقر إلى المال أو الفرصة، أو ربما سيشعر المقربون منك بالتهديد إذا كنت أنت أكثر منهم نجاحاً، وربما كان ما فى الأمر أنك لا تعرف الطريق الصحيح الذى تتوجه فيه، ولا ما ترغب فى الوصول إليه.

وأيًا كانت ظروفك، فلا ينبغى لك أن تجعل تلك "المبررات" "أعذاراً". وسواء قبلت هذا أم لم تقبله؛ فإننى أؤكد لك أن مسئوليتك هى أن تكون كل ما تستطيع أن تكونه من أجل عائلتك ومن أجل العالم. إن هذه الحياة حياتك

أنت، والساعة لا تتوقف، والعمر يمضى. إنك إذا ظللت محصوراً فى إنكار ذاتك، فستظل تهدر الأيام والأسابيع والشهور والأعوام من حياتك، وهو الوقت الذى قد يكون مذهلاً ومهماً فى حياتك.

هل تعتبر اليوم مثالاً مناسباً للبدء؟ فكر فيه.. إنه مثل غيره من الأيام.. إن "الآن" يضيع منك الآن، ويضيع للأبد. إن كل ما فعلته وما لم تفعله.. ما شعرت به وما لم تشعر به.. ما عانيت منه أو تمتعت به.. ما شاركت به وما لم تشارك به.. كل ذلك قد حدث وانتهى. والفارق هنا - ونتيجة لقراءتك لهذا الكتاب - هو أنك بفتح عقلك وقلبك لاحتمالية الاختلاف فإنك تحدث اختلافاً وفارقاً فى نفس (هذا) اليوم الحاضر. لقد بدأت رحلة.. رحلة تنقب فيها عن تشويش الحياة والعالم لك.. رحلة العودة إلى ذاتك الحقيقية.

دعنا نبدأ هذه الرحلة باختبارين قصيرين مصممين لإعطائك "نظرة مبدئية" على قدر الطاقة التى تمنحها لذاتك الحقيقية وقدر الطاقة التى تمنحها لذاتك الكاذبة، وحتى تؤدى هذين الاختبارين، أحضر ورقة وقلماً ووفر وقتاً خاصاً يتميز بالهدوء والخصوصية حتى تقدم إجاباتك الأكثر صدقاً وروية عن هذه الأسئلة.

مقياس الصدق

ستلحظ أن كل بند من البنود التالية يقدم اختيارين بديلين، فكر فى كل بديل من هذين البديلين على أنه "قطب" أو طرف سلسلة. ربما كانت الإجابة عن الجانب الأيسر أكثر صدقاً بالنسبة لك، أو ربما كانت الإجابة عن الجانب الأيمن تصفك وصفاً أفضل. ولنأخذ البند رقم (١) كمثال .. اقرأ الوصف على الجانب الأيسر من البند رقم (١): هل يعبر هذا الوصف بدقة عن الطريقة التى تواتيك بها الدافعية؟ وبعد ذلك انتقل للجانب الآخر من الصفحة؛ أى إلى البديل الوصفى على يمين الصفحة: هل الأكثر دقة أن تصف نفسك على أن محفزاتك عوامل داخلية؟ عندما تحدد أى الوصفين (الأيمن أو الأيسر) يصفك بصورة أفضل، فإنك ستكون عندئذ بحاجة لمعرفة *مدى تكرار* ومدى اتساق ذلك الوصف الذى اخترته وصدق معك. ولتوضيح ذلك، لنفترض أنك

تقول إن ما يحفزك هو حاجة لديك لإسعاد ذوى السلطة وأن هذه الصفة صادقة معك معظم الوقت. فى القوسين الثانيين من على يمين البند رقم (١) ضع علامة (X) لأن العمود الثانى ينطبق على نمط سلوكى صادق لديك معظم *الوقت*. وبعد ذلك انتقل إلى البند رقم (٢): فكر فى كل البدائل وحدد أيها أكثر دقة فى وصفك، وحدد إن كان صادقاً معك *كل* الوقت، أو معظم الوقت، ثم ضع علامة (X) بين القوسين المناسبين على البند رقم (٢) ثم طبق ذلك على البنود الثمانية والثلاثين.

الذات الكاذبة	صادق كل الوقت اليمين (٤)	صادق معظم الوقت اليمين (٣)	صادق معظم الوقت اليسار (٢)	صادق كل الوقت اليسار (١)	الذات الحقيقية
١. تحفزنى الحاجة لأن أُرضى السلطة وأفوز باستحسان الآخرين.	( )	( )	( )	( )	تحفزنى عوامل داخلية كشعورى بوجود رسالة لحياتى وتفكيرى الصادق بشأن ذاتى.
٢. أُطيع الأوامر خشية أن يستهجنى الآخرون.	( )	( )	( )	( )	أتخذ قرارتى وفقاً لأفضل مصالحى.
٣. تنقصنى الثقة فى العمل بدون وجود ذوى سلطة، وتنقصنى روح المبادرة.	( )	( )	( )	( )	لدىَّ الثقة فى العمل بكفاءة وفاعلية العمل بقرارتى الشخصية.
٤. يعتمد تقييمى لنفسى على ما يعتقده الآخرون فىَّ، وأنا بحاجة ماسة لاستحسان الآخرين لى.	( )	( )	( )	( )	يتحدد تقييمى لنفسى من داخلى سواء حصلت على استحسان خارجى من الآخرين أم لا.
٥. أجد صعوبة فى رؤية العلاقة بين السلوك الشخصى ونتائجه إن لم أحصل على رد فعل من الآخرين.	( )	( )	( )	( )	أستطيع أن أرى العلاقة بين سلوكى ونتائجه.

الذات الكاذبة	صادق كل الوقت اليمين (٤)	صادق معظم الوقت اليمين (٣)	صادق معظم الوقت اليسار (٢)	صادق كل الوقت اليسار (١)	الذات الحقيقية
٦. أجد صعوبة في اتخاذ القرارات وفقاً لأولوياتي الشخصية.	( )	( )	( )	( )	أستطيع اتخاذ قراراتي وفقاً لأولوياتي الشخصية.
٧. لديَّ شعور بالاعتمادية على غيري والخوف.	( )	( )	( )	( )	لدي شعور بالثقة بالنفس والقوة.
٨. أتجنب مشاعري الداخلية.	( )	( )	( )	( )	أبحث عن المعرفة من داخلي.
٩. أنا متوافق مع الآخرين، مطاوع.	( )	( )	( )	( )	أنا متعاون مع الآخرين.
١٠. يغلب عليَّ السلوك بدافع تجنب العقاب.	( )	( )	( )	( )	يغلب على السلوك بدافع إرضاء الذات .
١١. بوجه عام، أشعر بعدم الراحة تجاه ما يتوقعه الآخرون مني.	( )	( )	( )	( )	عادة ما أشعر بالثقة بصحبة الآخرين.
١٢. أشعر بالرعب معظم الوقت.	( )	( )	( )	( )	أشعر بالسعادة مع نفسي معظم الوقت.
١٣. أشعر بأنني تائه في حياتي.	( )	( )	( )	( )	لديَّ هدف في حياتي.
١٤. أشعر دائماً كما لو كنت لا أنتمي إلى هنا.	( )	( )	( )	( )	أشعر بأن جميع من حولي أقاربي.
١٥. أكره اتخاذ القرارات.	( )	( )	( )	( )	أستمتع باتخاذ القرارات.
١٦. أكره نفسي معظم الوقت.	( )	( )	( )	( )	تعجبني ذاتي.
١٧. لا أستطيع أن أسامح نفسي.	( )	( )	( )	( )	لقد ارتكبت أخطاء لكنني تعلمت منها.
١٨. أُطلق على نفسي ألقاباً مثل: "غبي"، و"أحمق".	( )	( )	( )	( )	أمتدح نفسي في إطار الصدق والموضوعية.

الذات الكاذبة	صادق كل الوقت اليمين (٤)	صادق معظم الوقت اليمين (٣)	صادق معظم الوقت اليسار (٢)	صادق كل الوقت اليسار (١)	الذات الحقيقية
١٩. أشعر بأننى شخص خاسر.	( )	( )	( )	( )	أنا شخص فائز.
٢٠. لا أزال أسمع فى رأسى انتقادات والدىّ لى أثناء طفولتى.	( )	( )	( )	( )	لقد تحررت من انتقادات والدىّ لى أثناء طفولتى.
٢١. أشعر بالقلق من أننى سأفشل.	( )	( )	( )	( )	لا أسمح للتشاؤم بأن يتسلل إلى حياتى.
٢٢. أتساءل دائماً إن كان الآخرون يقدروننى.	( )	( )	( )	( )	أهتم بقيمتى الخاصة الحقيقية وليس برأى الآخرين فىّ.
٢٣. أتساءل دائماً عن السبب فى عدم حصولى على ما أريده فى الحياة رغم جهودى.	( )	( )	( )	( )	من السهل أن أحصل على ما أريده فى الحياة لأننى أركز بصورة صحيحة.
٢٤. عندما أكون بمفردى أحملق فى الفضاء وأشعر بانفصالى عما حولى.	( )	( )	( )	( )	عندما أكون بمفردى أشعر بالراحة فى صحبة نفسى وأستمتع بالفضاء من حولى.
٢٥. عندما يصيبنى الأرق ليلاً أقلق بشأن كيفية قضائى الغد فى العمل.	( )	( )	( )	( )	عندما يصيبنى الأرق، اسمح لعقلى بأن يكون مبدعاً، وأعرف أن الغد سيكون مثمراً ومفيداً.
٢٦. ألاحظ أن أملى وبهجتى ينسحبان منى ويفسحان الطريق لل "توافق مع البيئة المحيطة" بصورة تصيبنى بالسأم.	( )	( )	( )	( )	من السهل علىّ أن أشعر بالأمل والبهجة.

الذات الكاذبة	صادق كل الوقت اليمين (٤)	صادق معظم الوقت اليمين (٣)	صادق معظم الوقت اليسار (٢)	صادق كل الوقت اليسار (١)	الذات الحقيقية
٢٧. غالباً ما يكون من الصعب على أن أتحرك وأشــــارك فــى عمل جديد.	( )	( )	( )	( )	من السهل علىّ أن أبدأ عملاً جديداً.
٢٨. أشعر دائماً بالقلق وأتساءل عن السبب فى أن الآخـريـن ناجحون بينما أنا غير ناجح.	( )	( )	( )	( )	من السهل علىّ أن أفهم أسباب نجاح الآخرين.
٢٩. أنا فى قبضة الاكتئاب والجزع دائماً.	( )	( )	( )	( )	أنـا سعيد ومتفائل فى العادة.
٣٠. غـالبـاً مـا أشـعـر بـالإحباط وأرغـب فى الانـسـحـاب والـبـكـاء وحسب.	( )	( )	( )	( )	أستطيع التعامل مع الإحباط.
٣١. غالبـاً مـا أتسـاءل لماذا لم أكن رئيساً أو يحترمنى الناس كقائد.	( )	( )	( )	( )	أنـا رئيس ومحترم فى أغلب الأحوال.
٣٢. إننى أناضل حتى أفهم السبب فـى مشاكلى مع زوجى وعدم توافق أبنائى.	( )	( )	( )	( )	أنـا سعيد ومتفائل فى العادة.
٣٣. أرغب فى أن أهرب من هذا العالم خاصة عندما تصلنى فواتير لابد من دفعها.	( )	( )	( )	( )	أستطيع التعامل مع الإحباط.
٣٤. أشعر بأننى أعيش حياة شخص آخر وليس حياتى.	( )	( )	( )	( )	أنــا أحـيــا حـيـاتـى الشخصية.
٣٥. لقد تعبت ومللت من حياتى.	( )	( )	( )	( )	حياتى رائعة ومثيرة.

الذات الكاذبة	صادق كل الوقت اليمين (٤)	صادق معظم الوقت اليمين (٣)	صادق معظم الوقت اليسار (٢)	صادق كل الوقت اليسار (١)	الذات الحقيقية
٣٦. أهز رأسى عندما ألتزم بالبدء فى وظيفة جديدة، أو نظام غذائى جديد.. إلخ، لعلمى أننى قد أفشل.	( )	( )	( )	( )	أتطلع لمواجهة التحديات الجديدة وأعرف أن نجاحى فيها ممكن.
٣٧. لقد توصلت لنتيجة أننى أعيش حياة ليست من صنعى ولست أريدها.	( )	( )	( )	( )	أحيا حياتى ولدىَّ هدفى فيها.
٣٨. أشعر بالمرارة تجاه حياتى وما أصبحت عليه.	( )	( )	( )	( )	لا أشعر بمرارة، بل بسعادة لأن حياتى من صنعى أياً كانت طبيعة هذه الحياة.

النتيجة: لكل علامة (X) وضعتها على أقصى عمود من جهة اليمين امنح نفسك درجة واحدة. وعلى كل علامة على العمود الثانى من جهة اليمين، امنح نفسك درجتين. وعلى كل علامة على العمود الثالث من جهة اليمين، امنح نفسك ثلاث درجات. وعلى كل علامة على العمود الرابع والأخير، امنح نفسك أربع درجات. جمِّع درجاتك على الثمانية والثلاثين بندًا ستتراوح مجموع درجاتك بين ٣٨ــ ١٤٢.

تحليل النتائج:

٣٨ـ٧٠ درجة: توضح هذه النتيجة أنك غير متواصل مع ذاتك الحقيقية، وأنه ينبغى عليك التحقق من مدى الخبرات التى تتعرض لها فى حياتك مما تريده فعلاً.

٧١_١١٠ توضح هذه النتيجة أنك تتصرف معظم الوقت انطلاقاً من تصور غير حقيقى للذات قد أصبح مشتتاً؛ وبذلك تتعامل مع نسخة غير صادقة من طبيعتك الحقة. ولذلك؛ فإنه ليس من المستغرب أن تشعر فى العادة بالارتباك والتشوش بشأن ما ينبغى عليك فعله - فى أى وقت - أو ما هو أفضل توظيف لوقتك، وربما شعرت بالحيرة بشأن ما يتوقعه العالم منك، وربما شعرت بأنك منفصل فعلاً عن حياتك. وعموماً، فإن هذه النتيجة هى أكثر نتائج الاختبار السابق صعوبة، فصاحب هذه النتيجة قد يكون على دراية ووعى بذاته الكاذبة، وربما يدرك أن حياته لا ينبغى أن تكون على الحال التى هى عليها، ومع ذلك فمن المحتمل أيضاً أنه يخشى تحمل مسئولية التغيير.

١١١_١٣٩ درجة: توضح هذه النتيجة أن تصورك لذاتك مشتت إلى رؤية وتصور غير صادق - أو هو كذلك لبعض الوقت على الأقل. وربما كنت تخشى من أن تكون على طبيعتك الحقيقية بالكامل نتيجةً لسيطرة العالم عليك، ولكنك فى ذات الوقت واعٍ بطبيعتك الحقيقية وترغب بقوة فى أن تساعد تلك الطبيعة الحقة على الظهور. والمشكلة مع هذا الشخص أنه عندما تصبح التحديات التى يواجهها كثيرة وهائلة للغاية؛ فإنه لا يتوافق مع ذاته الحقيقية.

١٤٠ _ ١٥٢ درجة: توضح هذه النتيجة أن صاحبها محظوظ بما يكفى ليتصرف فى أغلب الأحوال متوافقاً مع ذاته الحقيقية. وهذا الشخص لديه فكرة واضحة عن ذاته الحقيقية وعما يريده من الحياة، وفى وسط المواقف العصيبة ينظر هذا الشخص بصورة طبيعية بداخل ذاته وبذلك تظل أهدافه واضحة ومتسقة مع ذاته الحقيقية.

اختبار التطابق مع الذات

سيساعدك المنظور التالى على تكوين فكرة عن الدرجة التى تشكل بها خبرة حياتك الحالية طريقة تفكيرك، ومشاعرك وطريقة حياتك الحالية - مقارنة بالحالة التى ستصبح عليها خبرتك الحياتية إن كنت تحيا حياة مثالية صادقة بالكامل ومُرضية. وعلى سبيل المثال هل أنت متطابق مع ذاتك الحقيقية (مع كامل إمكاناتك) بنسبة ٩٠ بالمائة، أم أن تصورك لذاتك قد تشوه وتحول إلى رؤية غير صادقة لما كنت عليه من قبل؟

واختبار قياس التطابق يحلل هذا السؤال فى خطوات ثلاث، الأولى: أنك ستصف كامل قدراتك وذلك بأن تصنف نفسك على عدد من الأبعاد المعينة *كما هى فى موقف مثالى أو خبرة حياتية معينة*. والثانية: أنك ستصنف نفسك على نفس هذه الأبعاد، ولكن هذه المرة ستكون هذه الأبعاد انعكاساً *لمن تعتقده نفسك وخصائصك حقاً*. والثالثة: أنك ستحدد النسبة المئوية للفارق بين الخطوتين السابقتين. وإن ذلك الفارق - تلك الفجوة بين تفكيرك وشعورك والواقع الأقل مرغوبية الذى تسميه الحياة، أو الصادق الواقعى فى مقابل المثالى - هو ما سيقدم لك إشارة واضحة لمدى صحية حقيقتك الشخصية وصحية تصورك لذاتك.

وسأقدم لك فيما يلى قائمتين بكلمات تستخدمها لوصف نفسك بحيث تستخدم القائمة الأولى للتعبير عن رؤيتك لذاتك فى *الحياة المثالية* ثم تستخدم القائمة الثانية للتعبير الصادق عن ذاتك كما هى *الآن*. وهذا الاختبار - شأنه شأن اختبار معيار الصدق السابق شرحه - يحتاج منك لغاية الصدق مع الذات والتركيز، وعندما تنتهى من التعامل مع القائمتين كما سيُطلب منك، ستصبح مستعداً لإجراء مقارنات ستوضح لك الكثير عن ذاتك.

١. ضع دائرة حول الكلمات التى تعتقد أنها تصف الشخص المثالى الذى تريد أن تكونه.. الشخص الذى تعتقد أنه تجسيد لكل القدرات الموجودة لديك والتى الممكن أن توجد لديك فى أى يوم من الأيام:

وسيم جذاب جميل ظريف جيد المظهر مثير للإعجاب لطيف حلو روحانى حكيم ممتع الصحبة ودود مخلص قائد قوى داعم صاحب مبادئ حَسَن الخلق ذو مبادئ جيد صادق راقى الخلق طيب المعشر محب رقيق دافئ القلب عقلانى عطوف طيب رقيق حميمى المعشر مضياف مُرحِّب محبوب بشوش ذو عواطف جياشة حاد الطبع متحمس غيور متكبر متمركز حول الذات غيرى متعاطف مع غيره رحيم ليس أنانياً محب للبشر ذكى معتمد على غيره حر فاضل مراع لغيره مسيطر خاضع مستقل ذاتياً مبدع رحيم شفيق مُكتفٍ ذاتياً لا يفصح عن أفكاره ومشاعره متحرر تقليدى موضوعى راقٍ ماهر مساير للموضة لماح سريع الحركة والتفكير مبهر منظّم مرتّب مُهندَم منتبه واعٍ حريص يقظ يعتمد عليه مهتم واسع الحيلة عبقرى منتج مثير مليء بالطاقة حيوى مرن نشط بهيج مبارك مسرور منتشٍ مبتهج رزين متعقل ذكى مفكر طبيعى مثالى قادر صادق ملهِم فخور لين الجانب مسالم معطاء داعم متفوق متكامل ثابت صاحب إنجاز عظيم واثق من نفسه رءوف سعيد متواضع غير مدعٍ سعيد راضٍ مريح شاعر بالراحة مسترخٍ قادر عليم ماهر كفء خبير ماهر ثرى غنى فى رغد العيش ثرى هائل له قيمته مثمر عميق مثمر متفهم حركى مفيد مساعد بنَّاء مفيد إيجابى وظيفى له قيمة.

والآن، عِد الكلمات التى وضعت حولها دوائر فى الخطوة الأولى، ومجموع هذه الكلمات سنطلق عليه اسم نتيجة إجمالى الإمكانات.

العدد الإجمالى للكلمات التى وضعت حولها دوائر فى الخطوة الأولى = نتيجة إجمالى الإمكانات.

٢. والآن ضع دائرة حول الكلمات التى تصف شخصك حقاً من القائمة التالية:

وسيم جذاب جميل ظريف جيد المظهر مثير للإعجاب لطيف حلو روحانى حكيم ممتع الصحبة ودود مخلص قائد قوى داعم صاحب مبادئ حَسَن الخلق ذو مبادئ

جيد صادق راقى الخلق طيب المعشر محب رقيق دافئ القلب عقلانى عطوف طيب رقيق حميمى المعشر مضياف مُرحِّب محبوب بشوش ذو عواطف جياشة حاد الطبع متحمس غيور متكبر متمركز حول الذات غيرى متعاطف مع غيره رحيم ليس أنانياً محب للبشر ذكى معتمد على غيره حر فاضل مراع لغيره مسيطر خاضع مستقل ذاتياً مبدع رحيم شفيق مُكتف ذاتياً لا يفصح عن أفكاره ومشاعره متحرر تقليدى موضوعى راقٍ ماهر مساير للموضة لماح سريع الحركة والتفكير مبهر منظَم مرتَب مُهندَم منتبه واعٍ حريص يقظ يعتمد عليه مهتم واسع الحيلة عبقرى منتج مثير ملىء بالطاقة حيوى مرن نشط بهيج مبارك مسرور منتشٍ مبتهج رزين متعقل ذكى مفكر طبيعى مثالى قادر صادق ملهِم فخور لين الجانب مسالم معطاء داعم متفوق متكامل ثابت صاحب إنجاز عظيم واثق من نفسه رءوف سعيد متواضع غير مدعٍ سعيد راضٍ مريح شاعر بالراحة مسترخٍ قادر عليم ماهر كفء خبير ماهر ثرى غنى فى رغد العيش ثرى هائل له قيمته مثمر عميق مثمر متفهم حركى مفيد مساعد بنَّاء مفيد إيجابى وظيفى له قيمة.

والآن، عِد الكلمات التى وضعت حولها دوائر فى الخطوة الثانية، وهذا سنطلق عليه نتيجة إجمالى الذات الفعلية.

العدد الإجمالى للكلمات التى وضعت حولها دوائر فى الخطوة الثانية = نتيجة إجمالى الذات الفعلية.

٣. معدل التطابق هو النسبة المئوية للكلمات التى وضعت حولها دوائر فى الخطوة الثانية (نتيجة إجمالى الذات الفعلية) مقارنة بإجمالى الكلمات التى وضعت حولها دوائر فى الخطوة الأولى (نتيجة إجمالى الإمكانات).

نتيجة التطابق = إجمالى نتائج القرارات √ إجمالى نتائج الذات الفعلية × ١٠٠

وعلى سبيل المثال: إذا كانت نتيجة إجمالى الإمكانات ١٢٠، ونتيجة إجمالى الذات الفعلية ٩٠، فإن معدل التطابق سيكون:

١٢٠ ⟌ ٩٠ = ٧٥ X ١٠٠ = ٧٥٪

وإذا شعرت بشيء من عدم الراحة تجاه ذلك التقسيم، *راجع الجدول التالى الخاص بتحويل إجمالى نتائج الذات الفعلية مقارنة بنتائج الإمكانات* حتى تصل لمعدل تقريبى لمعدل تطابقك مع ذاتك الحقيقية الممكنة. وحتى تستخدم ذلك الجدول، حدد معدل نتائج قدراتك الممكنة على قاع الجدول ومعدل نتائج ذاتك الفعلية على جانبه وأوصلها بالنسبة المئوية الموافقة فى نفس العمود والصف، فهى النسبة المئوية لمعدل التطابق. وفى مثالنا السابق انظر كيف أن نسبة ٧٥٪ تقع على العمود ١٢٠ وعلى الصف ٩٠. (ملحوظة: هذه النسب تقريبية وقد تختلف عن المعدل المحسوب فعلياً لمعدل التطابق.

معدل التطابق

إحراز الذات الفعلية	١٤١_١٥٠	١٣١_١٤٠	١٢١_١٣٠	١١١_١٢٠
٨١_٩٠	٦٠٪	٦٤٪	٦٩٪	٧٥٪
٧١_٨٠	٥٣٪	٥٧٪	٦٢٪	٦٧٪
٦١_٧٠	٤٧٪	٥٠٪	٥٤٪	٥٨٪
٥١_٦٠	٤٠٪	٤٣٪	٤٦٪	٥٠٪
٤١_٥٠	٣٣٪	٣٦٪	٣٨٪	٤٢٪
٣١_٤٠	٢٧٪	٢٩٪	٣٠٪	٣٣٪
٢١_٣٠	٢٠٪	٢٢٪	٢٣٪	٢٥٪
١١_٢٠	١٢٪	١٤٪	١٥٪	١٧٪
٠_١٠	٧٪	٧٪	٨٪	٨٪

نتيجة إجمالى القدرات الممكنة

التفسير: إذا أحرزت من ٩٠-١٠٠٪ فإنك توظف كامل قدراتك معظم الوقت، وتجد السعادة والبهجة من داخلك. إنك تحقق رسالتك فى الحياة كما تراها، والاحتمال القوى للغاية أنك تتمتع بصحة عقلية جيدة.

إذا أحرزت من ٧٥-٩٠ فإنك فى مدى إيجابى فى معيشتك حياة متسقة مع ذاتك الحقيقية. لقد نجوت من التعرض لضرر هائل يلحق بحقيقتك الشخصية، ولم تتأثر تلك الحقيقة بأى من الخبرات السلبية التى ربما واجهتك فى حياتك. إن لديك درجة جيدة من احترام الذات والثقة بها وهو ما سيساعدك على تحقيق النجاح.

إذا أحرزت من ٥٠-٧٥٪ فإنك فى مدى إيجابى وقد حققت بعض الجوانب الجيدة مما لديك فى ذاتك الحقيقية بالفعل، ومع ذلك فهناك جوانب مهمة من شخصيتك الحقيقية أنت لست على تواصل كامل معها. لديك نقاط قوة هائلة تنكرها فى نفسك، ولديك أهداف لكنك تشعر بأنها لا تستحق منك أن تحققها، والاحتمال الكبير أن لديك بعض الشكوك بالذات وأنك تفتقر إلى الثقة بالذات فى تقدير قدراتك الموجودة لديك فعلاً.

إذا أحرزت من ٣٥- ٥٠٪ فإنك تحجم ذاتك وتحد من قدراتك ولا تستخدم إلا قسماً محدوداً مما هو أنت بالفعل. إنك بحاجة لبذل جهد تصحيحى حتى تعود إلى قدراتك وذاتك الحقيقية بالفعل. إنك تنصت للعالم الذى يحدد لك من أنت بدلاً من أن يكون موجهك فى حياتك حقيقتك الذاتية غير المشوهة وتصورك الحقيقى لذاتك. إنك بحاجة لبذل الكثير من الجهد.

إذا أحرزت من ١-٣٥ ٪ فإنك تعيش فى حياتك بذات غير حقيقية. لقد تعرضت حقيقتك الشخصية وتصورك لذاتك لضرر كبير، وحدث لهما تشويه هائل. إنك تهدر الطاقة النفيسة لحياتك، ولقد تلوثت قدراتك بتصورات كاذبة وغير حقيقية عن ذاتك، وأنت تسىء توجيه جهودك؛ لأنك تسير باتجاه أهداف لا ينبغى أن تكون أهدافك.

تعامل مع نتائجك على هذين الاختبارين على أنها "تلميحات"، أو ومضات توضح لك موضعك الحالى فى نفس هذه اللحظة فيما يتعلق بصدقك مع ذاتك. وإذا أوضحت نتائجك أنك بعيد كثيراً عن ذاتك الحقيقية، فإننا بحاجة لأن نتحدث إلى بعضنا البعض، وهذا ما سنفعله معًا على مدار صفحات هذا الكتاب. وأود بداية أن أخبرك ببعض الأخبار السيئة، وبعد ذلك سأزف لك

بشرى. والأخبار السيئة هنا هى أنك أنت من يتخذ قرارات واختيارات تضعك فى هذه الظروف الحياتية غير الجيدة، أما البشرى فهى أن بوسعك *أنت* اتخاذ قرارات والقيام باختيارات تضعك فى ظروف حياتية أفضل، وأنا أكرر هنا ما سبق أن قلته مراراً من أنك أنت من يخلق لنفسك ما يمر بك من خبرات وتجارب.

والآن، هناك البعض ممن حققوا نتائج متوسطة على كلا الاختبارين السابقين ممن سيفوتهم القول: "حسنٌ، إننى أقوم بأداء جيد، وأنا أحب ذاتى جيداً. وأنا أشكرك شكراً جزيلاً. إن ما تريد قوله فيما بعد فى هذا الكتاب ليس لى، بل لأولئك الذين يعانون من صعوبات". ومع ذلك فالواقع أن علم النفس غالباً ما يعطى أفضل نتائجه مع أقل من "يحتاجون إليه". ربما كنت تتعثر فى طريقك دون حتى أن تعلم ذلك. فكر فى الأمر على النحو التالى: "إذا كان قد سبق لك قيادة سيارة ماركة فولكس فاجن موديل ١٩٥٨ ليس بها مبرد هواء، فإنك - إذن - لا تعرف أن هناك سيارات ماركة كاديلاك، أو مرسيدس بنز، أو رولزرويس من شأنها أن تمنحك خبرة مختلفة فى قيادة السيارة - ونحن هنا نتحدث عن قيادتك لسيارة حياتك. ربما قلت لنفسك إن الحياة جيدة بما فيه الكفاية - ومع ذلك فإنها قد تصبح أفضل كثيراً.. ألا تود أن تعرف ذلك الآن بدلاً من أن تعرفه فى وقت متأخر للغاية؟ إذا كنت تشعر حاليًا بالرضا الكافى عن ذاتك، فهذا أمر رائع لأنه يعنى أنك ستختصر كثيراً من طريق الرحلة. إنك إن بدأت رحلتك - التى تمتد من نقطة الصفر إلى نقطة المائة - عند النقطة العاشرة فسيكون أمامك طريق طويل لتقطعه، والكتاب الذى بين يديك سيساعدك على الوصول لنقطة المائة؛ أما إن كانت بدايتك لهذه الرحلة عند النقطة السبعين، فإننا سنبنى ونكمل مشوارنا معاً على قاعدة قوية؛ وبذلك نقوى هويتك التى أنت عليها.

جدول تحويل نتيجة إجمالى القدرات الممكنة وإجمالى الذات الفعلية إلى نسبة مئوية تقريبية للتطابق مع الذات الحقيقية

إجمالى الذات الفعلية	١٥٠_١٤١	١٤٠_١٣١	١٣٠_١٢١	١٢٠_١١١	١١٠_١٠١	١٠٠_٩١	٩٠_٨١	٨٠_٧١	٧٠_٦١	٦٠_٥١	٥٠_٤١	٤٠_٣١	٣٠_٢١	٢٠_١١	١٠_٠
١٥٠_١٤١	٪١٠٠														
١٤٠_١٣١	٪٩٣	٪١٠٠													
١٣٠_١٢١	٪٨٧	٪٩٣	٪١٠٠												
١٢٠_١١١	٪٨٠	٪٨٦	٪٩٢	٪١٠٠											
١١٠_١٠١	٪٧٣	٪٧٩	٪٨٥	٪٩٢	٪١٠٠										
١٠٠_٩١	٪٦٧	٪٧١	٪٧٧	٪٨٣	٪٩١	٪١٠٠									
٩٠_٨١	٪٦٠	٪٦٤	٪٦٩	٪٧٥	٪٨٢	٪٩٠	٪١٠٠								
٨٠_٧١	٪٥٣	٪٥٧	٪٦٢	٪٦٧	٪٧٣	٪٨٠	٪٩٠	٪١٠٠							
٧٠_٦١	٪٤٧	٪٥٠	٪٥٤	٪٥٨	٪٦٤	٪٧٠	٪٧٨	٪٨٨	٪١٠٠						
٦٠_٥١	٪٤٠	٪٤٣	٪٤٦	٪٥٠	٪٥٥	٪٦٠	٪٦٧	٪٧٥	٪٨٦	٪١٠٠					
٥٠_٤١	٪٣٣	٪٣٦	٪٣٨	٪٤٢	٪٤٦	٪٥٠	٪٥٦	٪٦٣	٪٧١	٪٨٣	٪١٠٠				
٤٠_٣١	٪٢٧	٪٢٩	٪٣٠	٪٣٣	٪٣٧	٪٤٠	٪٤٥	٪٥٠	٪٥٧	٪٦٧	٪٨٠	٪١٠٠			
٣٠_٢١	٪٢٠	٪٢٢	٪٢٣	٪٢٥	٪٢٨	٪٣٠	٪٣٤	٪٣٨	٪٤٣	٪٥٠	٪٦٠	٪٦٧	٪١٠٠		
٢٠_١١	٪١٣	٪١٤	٪١٥	٪١٧	٪١٩	٪٢٠	٪٢٣	٪٢٥	٪٢٩	٪٣٣	٪٤٠	٪٣٣	٪٦٧	٪١٠٠	
١٠_٠	٪٧	٪٧	٪٨	٪٨	٪٩	٪١٠	٪١٢	٪١٣	٪١٤	٪١٧	٪٢٠	٪١٧	٪٢٠	٪٢٥	١٠٠٪

معدلات إجمالى القدرات الممكنة

والآن، لا تشعر بالضغوط إذا أوضحت نتائجك على هذا الاختبار أنك لن تتعرف على ذاتك الحقيقية على الرغم من قربها منك. بغض النظر عن مدى البعد الذى تشعر به عن ذاتك الحقيقية، وبغض النظر عن مدى ضعف نتائجك على أى من الاختبارات السابقة؛ فإنك لست شخصاً غريب الأطوار أو ضعيفاً أو غبياً أو مجنوناً، ولكن: *أنت تحرق ضوء نهار حياتك إذا تركت حياتك تنسل من بين يديك رغم أنك تعرف تمام المعرفة أن الأشياء فيها ليست صحيحة.*

وسرعان ما ستجد أن كل شىء أصبحتَه، وكل شىء لم تُصبحه ليس مصادفة.. إنه ليس مصادفة؛ لأنه ليس هناك مصادفات، ورغم أنك قد تشعر بأنك محصور فى حياتك الخاصة وظروفك الخاصة، إلا أنك لست كذلك.. إنك لست سجيناً لماضيك، ولا أسيراً لحياة قد تشعر أنت نفسك بأنها لا يمكن تغييرها. إنك ستتعلم فى هذا الكتاب أن نوعية وجودة حياتك لا تحدث من تلقاء نفسها، بل هى - فى النهاية - نتيجةٌ لقراراتك التى اتخذتها على المستويين الداخلى والخارجى؛ وهذا يعنى أنه كان لديك - وسيظل لديك دوماً - قوة وطاقة هائلة تشكلان حياتك سواء كنت تعرف ذلك أم لا.

والمشكلة هنا هى أنك ربما لم تكن تعرف أنك تتخذ تلك القرارات، أو حتى أن هناك اختيارات تقوم بها من الأساس. صدقنى عندما أقول لك إن هناك اختيارات دائماً، وأنك تقوم بتلك الاختيارات بصورة مستمرة.. والحقيقة أنه ليس بمقدورك "ألا تختار" حتى لو كنت تريد ذلك. إنك لا تستطيع "ألا تختار"؛ لأن عدم الاختيار فى حد ذاته هو اختيار. أثناء هدمنا لحياتك ثم إعادة بنائها على مدار الفصول القادمة، ستصبح بعض الأشياء التى كانت تبدو لك من قبل مربكة ولا يمكن التعامل معها.. ستبدو واضحة فى غاية الوضوح، وسرعان ما سترى أن بمقدورك استثمار قوة الاختيارات الجيدة التى اتخذتها، وأن تتغلب على مواضع الضعف لديك؛ وذلك بتغييرك بعض الاختيارات السيئة التى قمت بها أو بإعادة اختيارها، ومن المهم بوجه خاص فى هذه الاختيارات تلك التى قمت بها فيما يتعلق بتعاملك مع ذاتك ونظرتك إليها.

وخلاصة القول هنا: أنت - من خلال الاختيارات التى تتخذها - إما أن تتخذ المبادرة، أو أن يقوم سلوكك على أسلوب رد الفعل؛ وبذلك تبرمج ذاتك من داخلها لخارجها، والأكثر من ذلك أنك ربما قمت بتلك الاختيارات بسيطرة وقوة هائلة لدرجة فرضت معها النتائج الحالية والنتائج طويلة الأمد على حياتك. إن العالم قد يثقل عليك، ومع ذلك عليك أن تختار أن "تشتريه" قبل أن يستطيع أن يؤثر عليك، ونحن هنا سوف نتحدى ما قد تكون - فى وقت من الأوقات - سلمت به وقبلته قبولاً لا نقاش فيه. (مرحى! إنك على وشك أن تدخل مرحلة اليقظة! عندما تدرك العبث والباطل الذى كنت تعتقده وتسلم به فسوف تشعر بالصدمة، وأنا أعرف أننى كنت فى عبث وباطل لأن كل هذا حدث لى). إن كل تلك العملية من سلوك فاعل، وسلوك قائم على رد الفعل.. اختيار، ومحاولة عدم الاختيار أحياناً ما تحدث بأسلوب لا يكاد يُرى، أو يُلحظ، ومع ذلك فإنها تحدث دائماً. إن عقلك مشغول بالتعامل مع كل شىء يمر بك فى اليوم أياً كانت درجة بساطته أو تفاهته لدرجة يبدو معها أنه لو كان كل ذلك يحدث على مستوى الوعى، فسوف يكون ضاغطاً ومرهقاً جداً.

وعلى أى الأحوال - أى سواء كان ذلك الوضع غامضاً أم لا، ضاغطاً أم لا - فإنك على وشك أن "تكسر تلك الحالة". إننا سوف نقلل من سرعة تلك الأشياء، وأنت ستتحرر من قبول الاقتناع بأن "ترضى بما هو دونك" فيما يتعلق بما قبلته أو استقررت عليه بشأن ذاتك! هناك حقيقة ووضوح متاحان لك ولكن تلك الحقيقة وذلك الوضوح لا يأتيانك إلا عندما تكون واقعياً صادقاً بشأن ذاتك الحقيقية، وفى النهاية تعيد الارتباط بها؛ وبذلك تستطيع أن تجعل نفسك النجم الذى يتألق فى حياتك.

الآن، لا تحاول إيقافى هنا لأننى أكاد أسمعك تقول عن نفسك: "ولكننى محصور!" إنك ليس لديك أية فكرة عن طول وقسوة الفترة التى كنت فيها حيث كنت وما كنت. ومع ذلك، فإننى أؤكد لك أننى أعرف كل ما أنت فيه، وأعرف أيضاً أن ما أطلبه منك يتطلب شجاعة، وإننى واثق من أنه قد مرت عليك أوقات - مثلما حدث معى تماماً - وأتتك فيها يقظة اعتقدتها شيئاً تافهاً، وأنه عندما بهرك وهج الحقيقة شعرتَ بالبهجة لأنك كنت مغفلاً

لفترة طويلة. حسنٌ، هل ينبغى أن يحدث لك هذا معظم الوقت؟ اصدق فى الإجابة عن كل شىء أطلب منك أن تفكر فيه أو تتعامل معه.. اصدق حقيقة وفعلاً. واصل القراءة فحسب، وافعل ما هو مطلوب منك فى الكتاب، وواصل الصدق.. هذا هو كل المطلوب منك.

إن التغيير الذى لابد أن يحدث لك فى حقيقتك الشخصية وفى تصورك لذاتك - حتى تعظم من نوعية حياتك - ينبع بكامله من داخلك، وهذا شىء جيد.. جيد فعلاً. فكر فى الأمر على النحو التالى: أنت لا تستطيع أن تغير العالم، ولا تستطيع أن تغير مخططاته أو أهدافه، وقلما كان من الممكن أن تغير أولئك الذين تتعامل معهم تعاملاً مباشراً، وكل ما تستطيع تغييره هو الأسلوب الذى تتعامل به مع العالم ومع كل الأفراد فيه. إنك عندما تنقل موضعك إلى ذاتك الحقيقية، وعندما تعيد فتح "نافذة البيانات" على ذاتك فى حقيقتك، وعندما تعيد تقييم تصورك لذاتك وتكتشف بدائل جديدة وقدرات جديدة، وعندما تستشعر وجود سيطرة من نوع جديد لديك؛ فإنك عندئذ تستطيع أن تبدأ التركيز على ذاتك الداخلية - والتى هى حقيقية - بدلاً من نفسك الكاذبة. ومرة أخرى أقول إن البشرى وإن الشخص الوحيد الذى تحتاج إليه حتى تنجح فى إزالة هذا الغطاء عن ذاتك الحقيقية والعودة إلى تركيزك، وإلى موضع السيطرة على حياتك هو أنت.

وهدفى من هذا الكتاب هو أن أضعك وجهاً لوجه، وعيناً لعين مع طبيعتك الحقيقية.. هدفى أن أجعلك تقابل ذاتك - وربما كانت هذه أول مقابلة لك معها - وأن تكتشف الذات الحقيقية التى هى أنت بتفردك وخصوصيتك. وأنا أعتقد أن هذه العملية سوف تمدك بطاقة وقوة لم تكن تتخيلها يوماً.

اجعل هذا الكتاب خريطة مساعدة لك.. اجعله دليلك لتنقية حقيقتك الشخصية وتصورك لذاتك من الشوائب العالقة بهما.. اجعله يساعدك على أن تتعلم قصتك حتى تستطيع - بعد أن تعرف ذاتك - أن تحيا *حياة من تخطيطك*.

أريدك أن تستعيد ذاتك الحقيقية.. الروح التى هى فى حقيقتها أنت، وأن تعيد بناءها. وحتى تستطيع فعل ذلك فإنك بحاجة لمسودة مبدئية.. بحاجة

لبعض الفهم عن بنية الذات. إن تلك البنية قد تعرضت - ولسوء الحظ - فى السنوات القلائل الأخيرة لدرجة هائلة من المبالغة فى تبسيطها. ولعله ليس من الغريب عنك - فى الكتابات الحالية - الصورة النمطية لشيطان أحمر اللون صغير الحجم يهمس فى أذن أحد الأشخاص فى حين يهمس ملاك أبيض كامل الأوصاف فى أذنه الأخرى. هناك العشرات من الكتب المعاصرة التى تتحدث عن "إيقاظ العملاق النائم بداخل الإنسان"، أو "إطلاق سراح الطفل المعتقل بداخل الإنسان وإعطائه الفرصة للعب والمرح" ومع ذلك فإن الأمور ليست بهذه البساطة. وإننى أومن بقوة بأنك إما لم تتعلم أى شىء عن اكتشاف ذاتك الحقيقية ومعيشتك تجسيداً لها، أو أنك قد تلقيت عدداً من الكلمات الطنانة الرنانة ورطانة لغة علم النفس. وربما كان ذلك الحديث النفسى ذكياً ماهراً، ومع ذلك فإنه لا يفيدك كثيراً فى حياتك ولا فى وجودك.. إن هذا موضع قصور سوف يعالجه هذا الكتاب.

مهمتى الأولى

أريدك أن تدرك مقدماً أن ما أقدمه هنا ليس عرضًا يقوم على "كل شىء أو لا شىء"؛ لأنك - وكما كان الحال معى - من المحتمل أن لديك جوانب فى حياتك تحبها للغاية، ولديك جوانب أخرى تمقتها للغاية، وربما كان هناك أجزاء تتمنى إضافتها لحياتك حتى تصبح حياة عظيمة. إن معيشتك بذات كاذبة - سواء كانت هذه الذات الكاذبة مهيمنة هيمنة كاملة أو جزئية عليك - هى حالة خطيرة للوجود من شأنها أن تبدد طاقة حياتك أو تمتصها أو تسلبك إياها. إن مثل تلك الحياة حياة تتسم بطريقة قهرية فى التفكير والشعور والسلوك. إنها طريق للمعيشة عالية السُّمية فى النهاية - سواء كنت تعيشها بصورة كلية أو جزئية.

والمشكلة فى كل ذلك هى أن العالم يريدك أن تتصرف بطريقة معينة.. إنه لا يريدك أن تهز الاستقرار القائم .. يريدك أن تتوافق مع مخططه الكبير، وهو المخطط الذى لا يفكر فيك أصلاً ككائن إنسانى فرد. إنك إذا كنت مثل غالبيتنا - نحن البشر - فالمؤكد أنك تربيت على أن تكون "ولداً مطيعاً"،

وأنك كنت تُكافأ على إطاعتك للسلطة وإرضائك لها. لقد أصبح عدم تهديد الوضع القائم من ضمن أولوياتك - سواء كنت تعرف ذلك أم لا.. لقد سرت في حياتك وفقاً لتوقعات فرضها عليك آخرون.. لقد شاركت بفاعلية في خداع ذاتك؛ وذلك بقبولك ما لا تريده.. لقد أصبحت معتاداً على أن تعيش دوراً مفروضاً عليك بدلاً من أن تحيا صادقاً مع ذاتك الحقيقية.. لقد اشتركت بنفسك - وبسذاجة - في مؤامرة مدمرة ضدك أنت.

وما أقصد قوله هو أنك لست ضحية بصورة كاملة رغم أنك تعيش في مجتمع غير حساس يشعر بما هو أكثر من السعادة عندما يرغمك على أن تقضي أيام حياتك رقماً إحصائياً مُطيعاً مجهول الملامح، فأنت تسهم في ذلك الوضع إسهاماً كبيراً بقبولك الأدوار التي فُرضت عليك - بالقوة في بعض الأحيان - من قبل أولئك الذين شكلوا حياتك: والديك، ومدرسيك، وأصدقائك، وزوجك، وأصحاب عملك، ووسائل الأعلام، والعاملين بالتسويق، وجيرانك، والأشخاص الذين رفضوك في الماضي، ومجتمعك بكامله. ربما أنك قاومت كل ذلك في البداية إلا أنك رضخت في النهاية وأعطيتهم ما كانوا يريدونه دون اعتبار ما كنت تريده أنت حقًا.

وربما كنت تتساءل: "إن كان ذلك هو حالي؛ فلماذا - إذن - لم أقم بذلك النوع من إعادة التشكيل للذات من قبل؟" إن ردي على هذا التساؤل هو أن هناك اختلافين جوهريين بين الإنسان والحيوان، وهما: أصابع الإبهام، والعقل. ونحن نعرف ما تفعله بإبهامك طوال الوقت، ولكن ما الذي تفعله بعقلك؟

أنا واثق من أنك بددت الكثير من الوقت حتى تتوافق مع سرعة الحياة ومسيرها حتى أنه لم يعد لديك إلا قليل من الوقت - إن كان لديك منه شيء - حتى تتعامل مع ذاتك، ومع ما هو مهم لك حقاً في مقابل مجرد "الرقص من أجل إرضاء العالم". إن التوقعات والمتطلبات التي تتنافس في الحصول على وقتك وطاقتك تزداد بمعدل مذهل. ونتيجة ذلك؟ فقدانك لذاتك - بالمعنى الحرفي للكلمة - في غشاوة من النشاط الزائد والتشتت.

وعندئذ يظهر الخوف.. الخوف من التغيير.. الخوف من الدخول في

المجهول. إن الخوف عامل مهم؛ لذلك لابد لنا أن نتناوله بشىء من التوضيح. إن خوفك مرتبط بعملك، وبزواجك (أوليس لديك خوف بشأنهما)، وبصحتك، وبالتحديات التى تواجه أبناءك، وبرؤيتك لجسمك تظهر عليه علامات التقدم فى العمر والشيخوخة، وغير ذلك من ملايين الأشياء التى تشمرك بالعجز أو التشاؤم، أو الإحباط، أو عدم الأمان.. وقد يكون اكتشافك للجوانب الإيجابية لديك مهمة شاقة حتى لو كنت مُركِزاً أثناء قيامك باكتشافها.

ومع ذلك، عليك أن تدرك جيداً: إن صميم كل إنسان منا هو تفرد، وشخصانية، وتميز يتطلب التعبير عنه، وأنت لست استثناءً من هذه القاعدة. وأيًا كان مدى عدم وضوح تفردك وغموضه فى هذه اللحظة، وأيًا كان حجم شعورك بالضياع وفقدان التفرد؛ فإنك متفرد كإنسان. وأنا آتٍ عبر صفحات هذا الكتاب.. آت من أجلك *أنت*. ومهمتك هنا هى أن تساعدنى وتساعد نفسك على إدراك ذلك التفرد لديك، وأن تكون مستعداً لتكريس وقتك وجهدك الدءوب وأقصى حماستك لهذه المهمة. لابد لك أن تلتزم بإعادة التواصل مع ذاتك سواء شجعك الآخرون على ذلك أم لم يشجعوك.. لابد لك أن تسأل نفسك الأسئلة الصعبة التى أقدمها لك، وأن تجيب عنها بإجابات صادقة واقعية - بغض النظر عن مدى عدم لياقة تلك الإجابات. وبدءاً من الآن، لابد أن ترقى بنفسك إلى مستوى جديد من فحص الذات.

وأنا - بدورى - أعدك بأن أوضح لك جوانب الكذب فى الحياة غير الصادقة، والمؤامرات التى تُحاك ضدك والتى تشارك أنت فيها - عن غير فطنة - متسبباً فى شقائك، وأوضح لك الطريق للعودة إلى الحياة الصادقة. إن المؤامرات تُحاك فى الظلام.. تحدث فى أعماق سحيقة بداخلك.. إن الأشباح والشياطين تعمل فى الظلام تماماً مثلما يترعرع الخوف فى غياب النور. والحياة الكاذبة.. الحياة غير الصادقة شبح خطير؛ لذلك سنضغط الزر ونضىء الأنوار فى هذا الكتاب، وسنرى الخرافات التى حبكتها أنت عن ذاتك وهى تتقلص وتنكمش مثلما الجبناء. إنك ستستعيد طاقتك حتى تستطيع مساعدة نفسك ومن ثم مساعدة من تحبهم.

مهمتك الأولى

على الرغم من أننا لم نتجاوز الفصل الثاني من الكتاب بعد، إلا أننى سأبدأ الآن وأطلب منك أن تأخذ "وقتاً مستقطعاً" طويلاً من هذه المعاناة التى تسميها الحياة، وأن تركز على الشخص الذى يتحمل هذه المعاناة: *أنت*. إننى أطلب منك - وألح فى طلبى - أن تركز تركيزاً كاملاً وبلا تردد أو أعذار على ذاتك.. وهذه لن تكون رحلة للأنانية أو للاستغراق فى الذات؛ فأنت لست مركز الكون وليست كل الأشياء تدور حولك.

إننى أتمسك بالاعتقاد الذى كاد يبلى من كثرة الاستخدام القائل إن كل إنسان قد منحه القدر مواهب وهبات خاصة متفردة، وأن المهمة المقدسة لكل إنسان هى التعرف على مواهبه الخاصة، والاحتفاء بها، وتوظيفها إثراءً لذاته ولمن يعيشون معه. إننى أعتقد أنك كلما ازددت شعوراً بالمسئولية تجاه نفسك ازددت شعوراً بمسئوليتك تجاه الآخرين، وأعتقد أن أحد أعظم المواهب التى تستطيع أن تمنحها للآخرين القريبين منك هى ذاتك الصادقة؛ لأنه ينبع من الذات الصادقة السلام والوضوح الذى يفيد من تحبهم ويثرى حياتهم.

وعملية إعادة الارتباط مع الذات الحقيقية ستكون تجربة رائعة، وحياتك متوافقاً مع طبيعتك الحقيقية سوف تمنحك قدراً لم تكن تتصوره من الحرية والبهجة، وستتناول الفصول القادمة من هذا الكتاب توضيح تفاصيل هذه العملية. توقع أنك ستنبهر بمجموعة من التحديات التى ستتطلب منك التزاماً من قلبك وروحك. إنك سوف:

- تحلل خبرات حياتك الماضية وتزيل الغموض فيها؛ وبذلك تسيطر عليها بدلاً من أن تتركها هى تسيطر عليك.
- تعرف بوضوح الهدف من وجودك فى هذا العالم.
- تعرف بنفس الدرجة من الوضوح تكوين ذاتك الحقيقية والمهارات والقدرات التى تعرّف هويتك الحقيقية الصادقة.
- تخلق لنفسك "دربًا تسير عليه"، حيث تسمح لذاتك الحقيقية بأن تجد

التعبير عنها من خلال اختيارك وسلوكياتك.

- تتحرر من الخوف من المجهول وتقفز خارج منطقتك النفسية الآمنة.

لابد عليك أن تكون فى غاية الحرص على ألا تسمح للآخرين بأن يحولوا بينك وبين أداء مهمتك هذه، فالناس تخشى التغيير جداً وخصوصاً إذا أصاب هذا التغيير حياتهم الخاصة وعلاقاتهم. وربما ازداد خوفهم إذا تطلب ما قد تفعله حتى تنجز مهمتك فى التغيير أن يقدموا لك أكثر مما يقدمونه. إذا وصلت للمقربين منك فكرة أن "سمر ما اعتادوا على مجانيته" سوف يرتفع، وأنك ستتحرر بصورة مفاجئة من كونك ذلك الفرد الصامت المطيع من أفراد القطيع البشرى، وتبدأ فى توقع المزيد من ذاتك ومن الآخرين؛ فربما شعر هؤلاء المقربون بدرجة كبيرة من التهديد. لذلك؛ عليك أن تكون حساساً ومتفهماً لحالهم هذا وتساعدهم بدرجة من الدرجات، ومع ذلك لابد لك أن تتركهم يتحملون مسئولية مشاعرهم وأحاسيسهم الجديدة تجاهك؛ فنحن هنا نتحدث عنك أنت وليس عنهم،

وستكون بدايتنا إزالة اللبس والغموض عن ماضيك، وذلك التصور الموجود لديك عن ذاتك. وإننا بمجرد أن نسلط الضوء على تصورك لذاتك ونضع ماضيك تحت المجهر، فسوف تسمع نفسك تقول: "أوه، الآن فهمت.. الآن أرى ما الذى كان يحرك حياتى ويوجهها. والأهم من ذلك أننى الآن أعرف ماذا أستطيع فعله حتى أدع ذاتى الحقيقية تتولى السيطرة على حياتى". إذا كنت مستعداً الآن لبدء عملية الاكتشاف تلك، واصل القراءة..

3

تصورك لذاتك

"كل ما واجهنا فى حياتنا، وكل ما سيواجهنا فيها أشياء تافهة مقارنةً بما هو بداخلنا".

- "رالف والدو إمرسون"

حتى يكون هذا الكتاب مفيداً، بل ومُفيراً للحياة؛ أرى أنه لابد علىَّ أن أقدم تعريفاً "إجرائياً" للنفس، فليس من الصواب أن أتحدث عنها حديثاً واسعاً فضفاضاً فذلك لن يجعلك تستفيد من المعلومات التى أقدمها استفادة جيدة. ومصطلح "التعريف الإجرائى" هو مصطلح فنى يستخدم فى الكتابات العلمية، وعندما نعرِّف شيئاً "تعريفاً إجرائياً"، فإننا نزيل أى احتمال للبس والغموض فى فهمنا لهذا الشىء. وخلاصة التعريف الإجرائى هى تقسيم كل التصورات - أيًا كانت درجة تعقيدها - إلى خطوات بسيطة: (أ، ب، جـ، د.. إلخ). إنك إذا عرفت كل عنصر من عناصر الشىء المراد تعريفه؛ فسيتكون لديك معنى فى غاية الوضوح بشأنه. والآن سأعترف بأننى قد درست (التعريف الإجرائى) فى الجامعة، إلا أننى لم *أتعلمه* ولم أدركه حقاً إلا فى العالم الواقعى - وهذا هو حال الكثير من أساليب تفكيرى (وهذا يعنى أننى فعلت شيئاً غبياً حقاً إلا أننى تعلمت الدرس).

ذات إجازة صيفية أثناء دراستى الثانوية عُرض علىّ عملٌ تمثَّل فى هدم منزل قديم بالقرب من منزل والدىَّ بولاية تكساس. كنت أعرف الرجل العجوز صاحب المنزل، وكان يريد هدم المنزل وإزالة أنقاضه حتى يبنى منزلاً

جديداً مكانه. وكان المنزل القديم خرباً فى حالة مزرية؛ فلم يكن به نوافذ ولا أبواب، وكان سقفه قد تدلى منذ فترة طويلة، وكان مليئاً بأثاث عتيق بالٍ وأجزاء قديمة من قطع غيار السيارات، وبراميل قديمة سعة خمسة وخمسين جالوناً، وعندما عرض علىّ ذلك الرجل العجوز العمل قال لى ببساطة: "أود أن أقول لك شيئاً.. أنت تجيد هدم الأشياء وتخريبها؛ لذلك سأدفع لك مائتين وخمسين دولاراً حتى تخلصنى من هذا المنزل القديم..كل ما أريدك أن تفعله هو أن تقلب عاليه سافله وأن تمحوه من الوجود". حسنٌ، لقد كنت - حقاً - جيداً جداً فى تدمير الأشياء، وكنت فخوراً بذلك للغاية، وكان والدى معتاداً على أن يقول لى إنه لو أعطانى سنداناً فى الظهيرة؛ فإنه على يقين من أننى سأحطمه مع غروب الشمس! إن كون المرء مُدمراً غير مسئول وعديم القيمة بالمرة طوال موسم الصيف هو فن ومهارة، وأنا كنت أجيد هذا الفن وأتقن تلك المهارة وكنتُ عديم القيمة فى الإجازة الصيفية لدرجة أعتقد معها أننى كنت ما سيصبح عليه مفهوم انعدام القيمة عندما يتجاوز الطفولة ويكبر!

باختصار: بدت هذه المهمة مفصلة على مقاسى، وكانت المائتان والخمسون دولاراً أكبر من أى مبلغ رأيته فى مكان واحد فى حياتى كلها. ولذلك كان العرض مقبولاً، وسوف "أقلب عاليه سافله". استعنت بشخص لم يكن أقل منى تدميراً؛ واستيقظنا فى الصباح الباكر نشيطين ومستعدين للعمل. وكم كان ضيقنا عندما اكتشفنا أن جدران هذا المنزل المبنى منذ خمسين عاماً كانت بسمك قدم من الحجر الصلد. وإننى أؤكد لكم أن هذه الجدران كانت أكثر صلابة من أية مادة عرفها الإنسان قبل أن يبدأ برنامج غزو الفضاء، بل الحق أننى أعتقد أنهم اكتشفوا التيتانيوم من حجارة جدران هذا المنزل! وبداخل تلك الجدران كان هناك عوارض، وقوائم أبواب، ونوافذ، وروافد حديدية ثقيلة للغاية. وعندما أمعنا النظر فى معاينة تلك القلعة الحصينة أدركنا أن ذلك الفتى العجوز صاحب المنزل قد خدعنا بعرض مائتين وخمسين دولاراً لهدمه. من المؤكد أنه كان يضحك من سذاجتنا فى قبول مثل هذه الصفقة؛ لذلك قررت أن أمحو هذه الابتسامة من على وجهه.

حسنٌ، لقد قمنا بمهاجمة المنزل بضراوة وعلى مدار يومين مستخدمين

المطارق القوية، والعتلات، والحبال، والسلاسل الحديدية؛ فوجدنا بعد اليومين أننا نحن من أصيب بالسحجات والكدمات فى حين ظل المنزل سليماً معافى.. لم نكن نحرز أى تقدم. وعندئذ أدركت - لأننى أعتبر نفسى دائماً رجل تفكير لا رجل عضلات - أنه ينبغى علينا أن نعتمد على الذكاء وليس القوة البدنية؛ وبذلك بدأت فوراً فى نقب حفر صغيرة فى الجدار ثم أدخلت فيها السلاسل الحديدية وربطت بها الجدار ثم أوصلت تلك السلاسل بخطاف شاحنة استناداً إلى نظرية أن نهدم الجدار بالكامل فى خطوة واحدة، وأن هذا هو الصواب. والنتيجة؟ لم تقتصر النتيجة على الفشل، بل تجاوزته لتكلفنا خسارة إطارين جيدين لعجلات السيارة. لقد كانت تلك الشاحنة العجوز الطيبة "تبكى"من الجهد بينما كنا نهلك إطارى عجلتيها الخلفيتين. ثم انكسرت السلسلة؛ فانطلقنا بالشلحنة كالصاروخ مُحطمين السياج الأمامى لمنزل الجيران، وواصلت السيارة انطلاقها حتى حطمت أحد أعمدة رواق مقدمة المنزل.. ولكن كل هذا لم يوقف الشاحنة، وبدا الحال كما لو كنا نحاول هدم المنزل المجاور! كنت منزعجاً للغاية بشأن هذا الضرر، ومرت علينا ساعة، وبينما كنا نقوم بنقل كتلة من الخرسانة المهدومة إلى المكان المخصص لتخزين الأنقاض الخرسانية رجعت بالسيارة للخلف فاقتربتُ كثيراً من الحافة فانحرف الإطار الخلفى الأيسر لها من على الحافة. والحقيقة أن الوضع تدهور فى لمح البصر، حيث تدحرجت كل الكتل الخرسانية فى صندوق الشاحنة إلى أحد الجوانب فانقلبت الشاحنة ثم تدحرجت ست مرات فى الوادى. وفجأة اكتشفت أنى لم أكن منزعجاً مما حدث للشاحنة بنفس انزعاجى بشأن حائط الصد الذى هشمناه فى مدخل جارنا. هذا كثير جداً على العمل بذكاء!

ولما لم أكن بالذى يستسلم، ولما كنت أرغب فى أن أكون مبدعا ومبتكراً؛ فقد واتتنى فكرة رائعة: "ماذا لو أحرقنا كل ذلك المنزل اللعين وتركناه على الأرضية؟" لقد توصلت لفكرة أننا لو استطعنا حرق كل شىء بداخل تلك الجدران الصلبة فسنكون قادرين على هدم المنزل بالكامل. وبعد ذلك فكرت فى أن بوسعنا أن نقود الشاحنة المصابة ثم نصدم بها الجدران المحترقة إلى أن تسقط. (أجل.. أجل..أعرف ما ستقوله؛ ولكننى لم أكن فى ذلك الوقت قد

تجاوزت السابعة عشرة؛ فماذا تتوقع؟!).

وعلى أى الأحوال، فقد استيقظنا مبكراً صبيحة يوم "أحد" ومعنا ثلاثة جالونات من البنزين أغرقنا بها المنزل من الداخل، وبعود ثقاب واحد اشتعل المنزل القديم اشتعالاً لا أستطيع وصفه. وأذكر أننى عندما وقفت هناك أرقب النار تقوم بعملها كنت أفكر قائلاً: "هذا الأسلوب سينجح". وفى لحظة صعدت ألسنة اللهب فتجاوزت السقف والتهمت كل الأشجار المحيطة بالمنزل، بل إنها صعدت باتجاه خط الكهرباء الذى يعلو المنطقة. ولما ارتفعت ألسنة اللهب إلى ما يقرب من مائة قدم فى الهواء؛ شعر الجيران بالقلق واتصلوا بالمطافئ قبل أن تأتى النار على خطوط كهرباء وهواتف جميع السكان فى دائرة نصف قطرها حوالى ستة منازل. وجاءت المطافئ ولكن درجة الحرارة بداخل المنزل كانت قد ارتفعت لدرجة أنها فجرت ماسورة الصرف فتطايرت أجزاء من المرحاض على كل المنازل المجاورة، وطارت أغطية مواسير الصرف حوالى عشرين قدماً فى الهواء. ليس جيداً.. ليس جيداً على الإطلاق!

والآن، أود أن أوضح المغزى من هذه الحادثة: عندما خدعنا ذلك الرجل وطلب منا أن "نقلب عالى المنزل سافله" فى مقابل مائتين وخمسين دولاراً؛ فإنه لم يقدم لنا *تعريفاً إجرائياً* بما يقصده. لو كان ذلك الرجل محدداً بدرجة كافية ليوضح لنا ما يريدنا أن نفعله؛ فما كان ليحدث الحريق. إنه لم يكن يقدر التفكير الإبداعى لدىّ فى السابعة عشرة من عمرى والذى قد يتحول - وقد تحول بالفعل - إلى حماقة. لو كان ذلك الرجل قد قدر كل قدراتى؛ وقدم لى تعريفاً محدداً بمعنى تعبير "قلب عالى المنزل سافله"؛ فربما كان قال شيئاً مثل:

١. قم بإزالة السقف بمتلات حديدية وأسقطه على الأرضية، حيث يمكن تحميله ونقله.
٢. أخرج العوارض الحديدية من داخل الجدران، ثم ضعها على الشاحنة، ثم أخرجها من المنزل.
٣. حطم الأرضية، والروافد الحديدية ثم أخرجها من المنزل هى أيضاً.

كان بوسعه أن يستطرد كما يشاء فيما يريدنا أن نفعله. ولأنه لم يحدث أى من ذلك؛ فقد أضرمت حريقاً فى المنطقة السكنية فتسببت فى تفجير مواسير الصرف فى ستة منازل؛ وذلك لأننى كنت أفكر بعقلية السابعة عشرة ولم يكن ذلك الرجل واضحاً بشأن ما يريدنى أن أفعله.

وما تعلمته من هذه الحادثة هو أنه إن لم يكن المرء واضحاً فيما يتحدث بشأنه؛ فسيكون هناك احتمال كبير للخطأ وسوء التقدير.. لا أقصد أنك ستكون بذلك الغباء الذى كنته أنا فى ذلك الوقت، ولكننى لا أريد أن أواجه مثل هذه المشكلة عندما أتحدث عن تصورك لذاتك. لا أريدك أن تحاول أن تتخبط فى التأويل عندما يتعلق الأمر بفهم ذلك التصور للذات. وأريد أن أوضح لك بالتحديد أى العمليات التى تحدد تصور المرء لذاته حتى لا يكون لديك أى لبس بشأن ما يُقال.

وأقصد بذلك أننى لابد ألا أكتفى بتعريف ماهية الذات، بل لا بد أن أوضح أيضاً كيف أصبحت الذات ذاتاً. لابد أن تكون جملى واضحة ومفهومة حتى تعرف بالتحديد ما ينبغى عليك فعله حتى تُحدث التغييرات المهمة. ولابد أيضاً أن أجيب عن بعض الأسئلة المهمة مثل:

- ما السلوكيات الفعلية، والواقعية، والداخلية، والخارجية التى قمت بها ولا تزال تقوم بها حتى تخلق ذاتك ككيان فى هذا العالم؟
- ما الأنماط الفكرية والشعورية التى تؤثر على رؤيتك لذاتك وشعورك بها، بل وتلك التى تنتج عن هذه الرؤية وهذا الشعور؟
- ما السلوكيات والأفعال وردود الأفعال التى خلقت النتائج التى تمثل واقع حياتك اليومية..النتائج التى - عندما تدركها تعلم أنها - شكلت الشخصية التى أصبحتها؟
- ما القرارات التى اتخذتها والتى أدت إلى تلك النتائج التى تعايشها الآن؟
- كيف تتخذ قرارات جديدة؛ وتقوم بسلوكيات جديدة حتى تخلق نتائج جديدة وأكثر إبداعية؟

عندما تقدر معانى هذه الأسئلة وأهميتها، وعندما تبدأ فى طرحها على نفسك؛ فسوف تبدأ المهمة الحاسمة فى فهم تصورك لذاتك. وقد يبدو لك أن ما أقوله "حديث متخصص فى علم النفس"؛ لذلك دعنا نتوقف هنا ونتعرف على ذلك المصطلح حتى نتآلف معه.

لكل إنسان - بمن فيهم أنت - تصور مفصل لذاته. إن تصور الذات هو مجموعة من المعتقدات، والحقائق، والآراء، والمدركات لدى المرء عن ذاته يسير بها عبر الحياة فى كل لحظة من لحظاتها وفى كل يوم من أيامها. من فضلك: افهم أن لديك فى هذه اللحظة تصوراً لذاتك، وأنك لن "تحصل على" تصور لذاتك بقراءتك هذا الكتاب. والمشكلة هنا أنك قد لا تكون على دارية ووعى بنصف ما يكوّن تصورك لذاتك؛ وأقصد بذلك أننى لو أعطيتك ورقة وقلمًا الآن وطلبت منك أن تكتب كل شىء تعتقده عن نفسك؛ فإنك لن تستطيع أن تكتب حتى نصف ما تعتقده عنها.

وهذه مشكلة لأنها تعنى أنك قد تكونت لديك معتقدات قوية بشأن ذاتك ولكنك لا تستطيع مواجهة هذه المعتقدات ولا تغييرها؛ *لأنك لا تدرك وجودها أساساً*، وهذا يعنى أيضاً أن هناك الكثير جداً من الأشياء تؤثر عليك وعلى كيفية تقديمك لنفسك لهذا العالم، وأنك لا تعرف شيئاً عنها. ربما كان تصورك لذاتك فى حالة من التغير الدائم، وربما بدا - لفترة طويلة - كما لو كان شيئاً مقدساً لا يجوز المساس به، ورغم كل ذلك فإن لديك تصوراً لذاتك. إنه موجود دائماً، وهو يحدد طبيعة ونوعية حياتك. إن كل ما تفعله، وكل ما تشعر به، والأهم من ذلك *كيفية* فعلك لما تفعله أو شعورك بما تشعر به.. كل ذلك ينبع من هذا التصور للذات.

ومن هنا يتضح مدى أهمية تصورك لذاتك. إن الشخص الذى يمتلئ تصوره لذاته بالثقة سيشارك فى العالم مشاركة تختلف عن مشاركة من يغيم الشك على تصوره لذاته. إن ما تعتقده بشأن ذاتك، وما تتعامل معه على أنه واقع ذاتك أمر فى غاية الأهمية فى هذه المحنة المسماة بالحياة، بل والحق أنه يبلغ من الأهمية أننا لن نكون مبالغين إذا قلنا إن ثمة علاقة مباشرة بين تصورك لذاتك وبين المحصلة النهائية لحياتك. ولتوضيح ذلك نقول:

يتراكم لديك عدد من الخبرات الحياتية تصدر رد فعل تجاهها وتفسرها؛
فتكون نتيجة ذلك مجموعة من المعتقدات التى تكونها عن نفسك: أحكام تصدرها عن قدرتك، وقيمتك، وحب الناس وقبولهم لك، وقوتك الداخلية والخارجية.
واستناداً إلى ذلك التقييم لذاتك ووصفك لها بصفات وخصائص معينة تقوم بتبنى شخصية خارجية تظهر بها للعالم الخارجى؛
واستناداً إلى تلك الصفات المعرّفة لك والمرتبطة بذاتك والناتجة عن ذاتك، وطريقة عرضك لتلك الصفات فى العالم المحيط بك؛ فإنك تعلن للعالم ولكل ما يحدث فيه أن كل نجاح أو فشل، وكل ما تتوصل إليه من نتائج فى الحب، والإنجاز، والحصول على التقدير، والثناء، والسلام، والتناغم.. كل ذلك ينبع من الهوية التى حددتها لذاتك عن ذاتك.

وعندما أقول تعلن للعالم، أقصد أنك توصّل رسائل للمحيطين بك سواء كانت هذه الرسائل لفظية، أو سلوكية، أو انفعالية، أو بدنية، أو روحية، أو تفاعلية. إن التواصل اللفظى لا يشكل إلا نسبة ٧٪ من كل أنواع التواصل، ولكل فكرة تفكر فيها فى عقلك نظير بدنى على هيئة وضعية معينة لجسمك. اسأل نفسك عما يجب أن تصيح به نسبة الـ ٩٣٪ الباقية من مختلف أنواع التواصل راغبة فى أن تقوله إذا كان تصورك لذاتك (الذى اعتقدت أنك أخفيته جيداً) قد تعرض للمساومة. فكر فى تصرفك وتوجهك للعالم.. ماذا عساهما يقولان عنك؟

أكرر ما سبق أن قلته كثيراً من أنك عندما تتبنى اختياراً معيناً؛ فإنك تختار معه نتائجه، وهذا ينطبق أيضاً على اختيارك لتصرفك. إنك صانع ردود الأفعال التى يتعامل معك بها العالم والمسئول عنها. وإذا كنت تفضل استخدام لغة علم النفس هنا نقول إنك أنت محفز الاستجابات التى يتعامل معك بها العالم، وهذا يعنى ببساطة أن الأسلوب والطريقة اللذين تتعامل بهما مع الناس يحددان طريقة وأسلوب استجابتهم لك.. عندما تتعامل مع الناس بأسلوب غاضب، فغالباً ما تحصل منهم على استجابة غاضبة. وعندما يكون لسان حال طريقة تعاملك معهم أنك تعتقد أنك "فاشل"، فإن العالم سيتعامل معك على أنك فاشل. وعندما يصل للناس من خلال حديثك، أو هيئتك، أو

مشيتك، أنك تعتقد أنك "ضحية"، فسوف تُشعرهم بالتعب والكآبة؛ ففى البداية سيشعرون بالتعاطف معك إلا أنهم فى النهاية سيضيق صدرهم ويملون منك. ومع ذلك؛ فليست هذه هى الطريقة الوحيدة التى "تُبعد بها الناس عنك"، فالأسلوب المناقض لذلك الأسلوب تماماً هو - وببساطة - أن تكون وقحاً. عندما تكون الرسالة التى تبعثها إلى العالم هى: "أنا صاحب السلطة والمسئول هنا - هذه هى مملكتى، ولا أبالى نهائياً بك ولا بما تريده"، فإن الناس فى حياتك سيقررون بسرعة أنهم لن يدخلوا مملكتك تلك بعد الآن. ولكل شخص أسلوبه فى التعامل مع العالم، ومع ذلك فلم يتوقف إلا أقل القلائل من البشر ليفكروا فى نوعية وطبيعة أسلوبهم فى التعامل مع العالم رغم أن ذلك أمر فى غاية الأهمية. لماذا؟ *لأنك عندما تبدأ فى التعامل مع العالم بصورة مختلفة؛ فإن كل الاستجابات وردود الأفعال التى ستحصل عليها من العالم ستتغير هى الأخرى.* إن أسلوبك الجديد فى التعامل مع الناس سوف يحفزك على نوعية مختلفة تماماً من التعامل البينى لك فى هذا العالم؛ وبناءً على ذلك فإن أسلوبك فى التعامل مع الناس يستحق منا أن نعالجه معالجة قوية جداً. لابد لك أن تدرك وتقبل الحقيقة الأساسية فى التعامل مع الآخرين؛ وهى: إنك إما أن تعمل على دعم وتقوية علاقاتك أو على إفسادها؛ وذلك على مدار ستين دقيقة كل ساعة، وأربع وعشرين ساعة يومياً، وسبعة أيام أسبوعياً. ليس هناك وضع محايد. ومع تقدمنا فى هذا الكتاب لابد أن نكون مدركين لحقيقة أنك تفعل شيئاً أو آخر طوال الوقت.

والمدهش حقاً هو أن ذلك العنصر الأساسى ومحدد النتائج من خبرات حياتنا غالباً ما يتطور ثم يحدث بصورة سلبية - وعلى مستوى اللاوعى فى ذات الوقت. إن تشكيل تصورك لذاتك والكثير من الخيارات التى قمت بها فى حياتك والتى أسهمت فى تشكيل ذلك التصور ثم كيفية التعبير عنه ربما حدثت دون أن يكون لديك تقدير كبير لما يحدث أو دون أن يكون لديك أى تقدير له على الإطلاق. ربما أنك قد بعثت برسائل تقول فيها إنك سلبى لدرجة سمحت معها للعالم ولكل الأشخاص الموجودين فيه بأن يحددوا لك، أو يفرضوا عليك أدواراً لم تكن لتختارها أنت بأى حال من الأحوال - وهكذا فعلوا. ومع مضى

الوقت والتكرار الكافيين تصبح هذه الأدوارثابتة لديك نتيجة الرسالة التى بمثتها للعالم والتى استحضَرَت ذلك الفرض للأدوار عليك، ومتأصلة راسخة فى نسيج كيانك وشخصيتك لدرجة أنها تبدو مستفرقة لك.

كلنا يدرك - مثلاً - مدى قسوة الشعور برفض الآخرين لنا: عدم اختيارنا للانضمام لفرقة، عدم طلب أحد الرجال منى (كامرأة) أن أرقص معه فى حفل، عدم التزام محبوبنا بموعده معنا، عدم اختيارنا لوظيفة كنا بحاجة ماسة إليها، تعرض زواجنا للانهيار والفشل، تعرضنا للفصل من عملنا. إن تلك اللحظات من الشعور بالرفض مؤلمة بطبيعتها. وما يحدث لمعظم الناس فى مثل تلك الحالات أنهم يتعاملون مع ذلك الرفض على أنه "بيانات"، أو معلومات تندرج ضمن إطار أعمق فهم لديهم عن ذواتهم، وبغض النظر عن مدى واقعية الملابسات المحيطة بالموقف الذى تعرضت فيه للرفض، وبغض النظر عن الحقائق المتاحة حالياً؛ فإن الألم الناتج عن شعور المرء بأنه مرفوض يغطى على الحقائق ويشوهها. إذا كان هذا الوضع هو حالك فى الحياة؛ فهذا يعنى أنك ربما طورت لديك تصوراً لذاتك يقوم بصورة شبه كاملة على الطريقة التى تشعر أو تتخيل أن الآخرين ينظرون إليك بها.. وهنا نعود إلى شَرك الآراء مرة أخرى، لقد صدق المثل القائل إن الجمال بحسب عينى الرائى. لماذا - بحق كل غالٍ - تسلم قوتك وقدرتك لـ "راءٍ" عشوائى مجهول؟ إذا كان صبى أو فتاة من زملائك فى المدرسة الابتدائية يعتقد أنك كئيب أو أنك غير ذى قيمة، *فما أهمية ذلك؟!* ومع ذلك فربما أنك حملت مثل تلك الخبرة - أو خبرة مشابهة لها - بداخلك على مدار سنوات وسنوات عديدة دون أن تدرك حتى مدى تأثيرها عليك.

والآن سأعطيك مفتاحاً لرؤيتى: إننى أعتقد أن هناك احتمالية كبيرة بأن هناك الكثير من المكونات الأقل *وعياً* لديك فى تعريفك لذاتك؛ والكثير من المدخلات التى تبنيتها عن ذاتك بصورة آلية. ويبدو الحال هنا كما لو كان لديك وعاء اسمه "الذات" يلقى كل من يمر بك بأشياء فى ذلك الوعاء. افترض أننى طلبت منك أن تقيِّم الأشياء التى يقولها لك هؤلاء الناس وأن تختار أيها تقبله منها وأيها تلقيه بعيداً. ربما انتقيت شيئاً من هذه الأشياء

وأمعنت النظر فيه ثم قلت شيئاً مثل: "حسنً، إن هذا الجزء منى قد عملت جاهداً على النجاح فيه وقد حققت النجاح فيه فعلاً أثناء سنواتى فى المدرسة؛ وأنا فخور بذلك.. هذا الشىء يبقى. أما ذلك الشىء فإننى أرى فيه ريح أبى الذى لم يعش يوماً واحداً فى حياته سعيداً متحلياً بالسلام، وكان فى حالة انتقاد دائم لى، وكان ينعتنى بأقسى الصفات المهينة... حسنً، إننى أتخلص من هذا الشىء ولا أقبله، إننى لن أحتفظ بهذا الشىء". ولكن الناس لا يفعلون هذا... إنهم لا يقولون: "كيف وصلنا إلى ما وصلنا إليه؟" إن تلك الأشياء الموجودة بداخل الذات موجودة هناك وحسب، والناس لا تتساءل عن كيفية وصولها لداخل الذات، بل هى هناك وحسب.

والأسلوب السلبى هو ما أطلق أنا عليه (نظرية العين الجاحظة) عن إدارة الحياة والتى تقول: "أنا هو ما أنا عليه"؛ وهو أسلوب لا يطرح أية أسئلة، ولا يبحث عن أية إجابات ويترك المرء محصوراً مُحاصراً حيث هو. إنه توجه أرفضه أنا شخصياً رفضاً قاطعاً وكذلك ينبغى عليك أنت أيضاً أن ترفضه. ولذلك السبب أود أن أزيل اللبس عن كل مكون من مكونات تصورك لذاتك. وهدفى هنا هو أن أجعلك تنظر بداخل وعاء "الذات" الذى تحمله معك.. أريدك أن تفحص محتوياته مُكوناً مكوناً. دعنا نكتشف معاً تصورك لذاتك وكيف نشأ ذلك التصور. إنك إذا كنت تهتم بحياتك، وإذا كنت ملتزماً بأداء العمل المطلوب منك؛ فإن هذه الرحلة بداخلك ستكون إعلاناً رائعاً مذهلاً عن وجودك. إنها طريقة رائعة لقول: "إنك لن تصدق مدى ضآلة ما تعرفه عن ذاتك، ومدى استعدادك لمعرفة ذاتك!".

وفى النهاية أود أن أساعدك على أن تتحرر من تاريخك الماضى. ربما سمعت الناس يقولون أشياء مثل: "عليك أن تكون أرقى مما تربيت عليه"، أو "لا ينبغى لك أن تظل أسيراً للماضى سجينًا له". أو أى شىء من هذا القبيل، ومع ذلك فإن تلك الأقوال عمومية للغاية ومجردة جداً لدرجة أنها ليست ذات فائدة كبيرة.. إنها توضح السبب فى قولى إن الحديث عن النفس أو الذات حديث كثير ومع ذلك فإنه قلما يُفهم منه شىء. وربما كان من الأكثر فائدة ومساعدة أن تفكر فى الأمر على هذا النحو: *الماضى يشق طريقه إلى*

الحاضر ويعد العدة للوصول للمستقبل من خلال ذكرياتك وحديثك الداخلى بشأن إدراكك لما حدث فى حياتك، وأنا أعرف أن هذا يصعب فهمه، ومع ذلك فإننى لا أريدك أن تتجاهل أنه حقيقة مهمة وأساسية للغاية لفهمك لتصورك لذاتك. وحتى تستطيع أن تحقق أقصى استفادة من الفصول المتبقية فى هذا الكتاب فينبغى عليك أن تدرك هذه المعادلة. إن (تجميعك) للعناصر الفردية معاً قد يساعدك على أن تراها رؤية أوضح، وأن تركز التركيز المناسب على كل عنصر منها:

الماضى يشق طريقه باتجاه الحاضر،
ويعد العدة للوصول للمستقبل
من خلال ذكرياتك
وحديثك الداخلى
بشأن إدراكك لما حدث فى حياتك.

إنك إن دققت النظر فى هذه التركيبة، أو المعادلة ستتكون لديك فكرة عن خارطة الطريق التى ينبغى أن تسير عليها، وسترى أنك إن كنت جاداً بشأن رغبتك فى أن تكون أرقى من مستوى تربيتك - إن كان لذلك المفهوم أن يكون خطوة مليئة بالعمل فى حياتك وليس مجرد تعبير ابتُذِل من كثرة الاستخدام - فإنه سينبغى عليك أن تكون صادقاً حقاً مع ذاتك بشأن الطبيعة التى كانت عليها تلك التربية، إنك ستحتاج لأن تكون صادقاً ودقيقاً بشأن ما يحتوى عليه ماضيك، وينبغى عليك أن توضح الأحداث المهمة فيه وذكرياتك بشأنها والتى دخلت إلى تصورك لذاتك. ومع تقدمك فى قراءة هذا الكتاب ستفهم أن إحدى طرق تسلل ماضيك إلى حاضرك هو حوارك الذاتى الداخلى، أى الحوارات الداخلية التى تقول لنفسك فيها ما قاله لك الآخرون فى حياتك، وأصروا على قوله وكان له أثر مدمر عليك. وهذا يعنى أن عليك أن تعرف بوضوح وجلاء ما تقوله لنفسك، ومتى تقوله، ولماذا تقوله قبل أن تأمل فى أن تتحرر من سجن ماضيك.

وكل ذلك له دلالة وأهمية - حيث إنه من المهم للغاية بالنسبة لك أن تعرف تاريخك - فذلك هو ما ستعمل على إصلاحه، ومع ذلك عليك أن تركز عينيك

على هدفك النهائى: اعرف تاريخك *حتى تستطيع أن تتحرر من تأثيره عليك*. والسبب الوحيد فى أنه ينبغى عليك أن تعرف *ما كنت عليه* هو أن تتخذ الآن القرارات الملائمة بشأن هويتك وذاتك الحقيقية، وبشأن الوجهة التى أنت سائر نحوها. إنك لن تسمعنى أقول لك: "حسنً، لقد تعرضتَ لسوء معاملة فى طفولتك؛ ولذلك أنت لست مسئولاً عن كونك شخصاً خجولاً، أو منعزلاً عن الناس. استمر... واصل الحياة بهذه الطريقة لأنك الآن تعرف على الأقل ما أنت عليه والسبب فى كونك ما أنت عليه... الآن لديك فكرة عن ذاتك". كلا، فلن أقول لك ذلك بأى حال، بل سأقول لك: "لقد تعرضت لسوء المعاملة فى طفولتك؛ ولذلك اخترت أن تصبح خجولاً ومنعزلاً عن الناس، ولكنك الآن تدرك ذلك الخلل وستفعل شيئاً حتى تعالجه". إن تعرضك لإساءة المعاملة فى طفولتك ليس عذراً، بل هو تشخيص، وهذا يفترض ضمناً بالطبع أنك ستعترف - على الأقل - بأنه متاح لك المزيد والأفضل وأنك تريد ذلك المزيد والأفضل.

• • •

غالباً ما ألاحظ ظاهرة غريبة عندما أتحدث إلى الناس عن الصدق مع الذات، فبمجرد أن أبدأ الحديث عن أن الذات الحقيقية والصدق معها يمنح صاحبها قوة ورؤية وعاطفة لا يكون من بعض الناس إلا أن يحملقوا ببصرهم فى الأرض ويبتسموا ابتسامة سخيفة ويضغطوا بأصابع أقدامهم على السجادة ويتلفتوا حولهم ليروا ذلك الكائن الذى أتحدث إليه. ويبدو حال هؤلاء فى تلك اللحظات كما لو كانوا يقولون: "القوة؟ الرؤية؟ العاطفة؟ هل دخل الحجرة شخص شهير ولم نلحظه؟".. إنهم لا يستطيعون حتى أن يتخيلوا أننى أتحدث إليهم هم. إنهم يقولون لى مع أنفسهم: "هويناً، فأنا لست نجماً سينمائياً.. أنا لست زعيماً للعالم، ولست بطلاً يصحح أخطاء العالم. إننى شخص بسيط يعيش حياته يوماً بيوم.. يذهب إلى عمله ويعود منه، ويربى أبناءه، ويحاول الوفاء بالتزاماته المالية والحفاظ على وزنه، ويشاهد القليل من البرامج التليفزيونية، ويقلق بشأن ما يحمله الغد".

وربما كنت أنت - عزيزى القارئ - مثل "غارزى أصابع أقدامهم فى

السجادة" ممن قابلتهم؛ أى لا تشعر أنت أيضاً بأنك شخص ذو قيمة كبرى. وربما بدا لك وصفى لحياتك بكلمات مثل القوة والرؤية والعاطفة هزلاً مأساوياً لأننا - فى النهاية - نتحدث عنك أنت، أليس كذلك؟! ربما كان بداخلك صوت هامس يقول: "تلك الأشياء، وهذا الكلام الكبير الذى يمكنك أن تملأ به الكتب لغيرى من الناس وليس لى. من المؤكد أنك لا تتحدث عنى".

ولكنك لو كنت صادقًا فعلاً مع ذاتك، فإنك ستعترف - من حين لآخر على الأقل - بأنك يبدو أنك تعرف أو تعتقد على الأقل بأن هناك احتمالاً متاحًا لك فعلاً بأفضل وأكثر مما تحياه؟ المزيد من القدرة، والمزيد من البهجة، والمزيد من السلام؟ حسنٌ، إنك قد لا تكون نجماً سينمائياً، ولا زعيماً دولياً؛ بمعنى أنك لن تتمتع بشهرة نجوم السينما أو الشخصيات العالمية، ومع ذلك فإن بمقدورك أن تصبح نجماً.. النجم المتألق فى سمائك الخاصة.. تستطيع ذلك.. ينبغى عليك ذلك.. وستحقق ذلك.

إنها فكرة مثيرة، ألا تعتقد هذا؟ رغم الكبر والعظمة اللذين سيبدو بهما ما أقوله إلا أننى أعتقد أن العالم قد وضعك فى حسبانه أثناء تصميمه، وأنا أومن بأن لديك مكاناً محجوزاً خاصاً بك فى نظام وترتيب الحياة، وأنه بانتظارك دور معين لن يملأه غيرك. وأؤكد لك من جديد أن حياتك مليئة بالرؤية والعاطفة والقوة؛ لذلك أوصيك بالصمود والاستعداد لأن تتحرك بصورة أكثر وعياً فى حياتك الخاصة بك. لا تعتقد أنك ستكون أنانياً، أو متمركزاً حول ذاتك عندما تقول: "إننى أريد المزيد!". إنك إن كنت على تواصل تام مع ذاتك الحقيقية؛ فلن تختلق الأعذار فى تفكيرك، ولن تقول: "إننى شخص متواضع ولست شخصاً مهماً"، بل سيكون لسان حالك هو: "إن ما نتحدث عنه هنا هو *حياتى* وأنا أريد أن أستمتع *بهذه* التجربة الفريدة غير المتكررة". أما إذا لم يكن لديك الاستعداد الكافى لتقول ذلك حتى الآن؛ فثق بى بما يكفى لأن تسمح لى بأن أقول لك إنك تستحق ذلك.

وأنت بدورك عليك أن تعترف بالمسئولية هنا. إن كل شىء مشرق له جانب آخر غير منير، والوضع هنا ليس استثناءً. إنه أمر رائع أن تكون لديك فرصة لتعظيم نوعية حياتك وإثرائها، ولكننى لا أقول إن ذلك من حقك بالضرورة،

بل أقول إن ذلك *مسئوليتك*. إنك مسئول عن تعظيم الفرصة وتنميتها. أما إن اخترت أن تعيش بأسلوب رد الفعل وبصورة سلبية بدلاً من أن تتولى مبادرة اكتشاف حياتك الصادقة، وأن تحيا إيجابياً متوافقاً مع هذه الحياة؛ فإنك بذلك تخدع ذاتك وتخدع العالم وكل من فيه، وأكثر من يتعرضون للخداع فى هذه الحالة هم أولئك الذين يشاركونك حياتك والقريبون منك. إن عجزك عن أن ترتبط ارتباطاً كاملاً بأفضل صفاتك وعدم تجسيدك لها فى حياتك يعنى أن أبناءك، وزوجك، وعائلتك، وأصدقاءك يتعاملون مع ذاتك غير الحقيقية... ذاتك الأقل جودة... ذاتك الكاذبة.

وباختصار، نقول إن لديك واجباً لا بد أن تؤديه؛ لأنه كلما ازداد ما يُمنح لأحد ازداد المتوقع منه. وسواء كنت ترغب فى ذلك الآن أم لا، فإننى أؤكد لك أنك قد مُنح لك الكثير، لذلك أود أن أقول لك إن الكثير مُتوقع منك. إن معيشتك الفعالة لذاتك الحقيقية المتفردة يتطلب منك تعظيم كل خصائصك المميزة.

خلاصة القول: تعظيم النتائج التى تحققها يتطلب منك تعظيم ذاتك! ووظيفتك هى أن تجد ذاتك الجوهرية الحقيقية، وأن تتواصل معها، وأن تحيا متوافقاً معها، والخطوة الأولى لتحقيق ذلك هى أن تعرف تصورك لذاتك معرفة جيدة.

وحتى نسهل عليك عملية التعرف على تصورك لذاتك، فإننا بحاجة إلى بعض المفردات والمصطلحات الثابتة التى سنستخدمها طوال رحلة التعريف هذه دون حاجة لمزيد من الشرح لها. وكبداية، دعونا نعد ذكر الفئتين الكبيرتين اللتين ذكرناهما منذ قليل، وهما: العوامل الخارجية، والعوامل الداخلية. إن تصور الذات هو نتيجة لتطور هاتين الفئتين وتفاعلهما معاً.

العوامل الخارجية - كما سبق أن رأينا - هى الأحداث والخبرات والنتائج التى تشكل تصورك لذاتك من منظور خارجى. إنها عدد هائل من الأحداث المختلفة التى تؤثر على رؤيتك لنفسك وعلى كيفية مشاركتك فى العالم. إنك تتأثر - سواء بصورة مباشرة أو غير مباشرة - بتعرضك للنتائج المباشرة

لسلوكياتك أو مشاركاتك، أو تتأثر بصورة غير مباشرة من خلال ملاحظتك لسلوكيات الآخرين وتأثير تلك السلوكيات عليهم، ومثال ذلك أنك عندما تشاهد ما يحدث لأفراد عائلتك أو أصدقائك - سواء كان ذلك سلبياً أم إيجابياً - فإن خبراتهم فى حياتهم تترك أثرها عليك أنت أيضاً.

كان والد إحدى المرضى الذين عالجتهم منذ سنوات عديدة قد كرس حياته لـ "تحقيق شيء عظيم"، وبمعنى آخر : كرس حياته حتى يحصل على مردود كبير. ومن سوء حظه أن كل محاولاته للحصول على مردود كبير انتهت بكوارث مالية. ولقد عانت زوجته - والدة المريضة التى عالجتها - من الإحباطات الكثيرة لزوجها الذى لم يكن له حليف إلا الفشل على مدار سنوات طوال، ولأنها كانت تشاهد كل ذلك أمام عينها؛ فقد علمت المريضة التى كنت أعالجها نفسها ألا تضع لنفسها أى نوع من التوقعات العالية، وألا تثق فى الرجال أبداً. وأثناء سنوات مراهقتها كانت الخبرات التى تمر بها والدتها هى الموجه لها؛ وبمعنى آخر: أصبح الألم الذى عانته والدتها - وهو الألم الذى عاشته هذه المريضة بصورة غير مباشرة - عاملاً خارجياً فى تشكيل حياتها.

ومن أقوى العوامل الخارجية تلك العوامل التى أُطلق عليها *لحظات فارقة*، وقد يكون من بين هذه اللحظات حلقات من التعرض للمآسى أو الصدمات الانفعالية، أو ربما كانت أمثلة على النصر أو نتيجة المثابرة. وما أود الإشارة إليه هنا هو أنك ستجد فى خلفية ذلك الروتين اليومى المعتاد فى حياتك لحظات معينة تقف شامخة كموائل للراحة واضحة جلية أيًا كان شخصك وأيًا كان روتين حياتك. وتلك اللحظات القلائل - القلائل جداً - هى التى قد تشكل ما تبقى لك من حياتك.

ولقد قمت أيضاً باتخاذ عدد من *القرارات الحاسمة*. ومرة أخرى نقول إن معظم ما تقوم به من اختيارات وما تتخذه من قرارات هى قرارات عادية وغير ملحوظة .. إنك تختار ما ترتديه من ملابس يومياً، وما تتناوله على الغداء، وما تشاهده من برامج تليفزيونية - وهذه هى الاختيارات الروتينية فى الحياة اليومية. ومع ذلك فإن إمعانك النظر فى تاريخك الشخصى سيمكنك من

التعرف على عدد من القرارات الجوهرية.. القرارات التى قمت بها والتى شكلت حياتك التالية. وكما هو الحال مع اللحظات الفارقة، فإن تلك القرارات قد تتعلم منها من كُنت، وكيف أصبحت من أنت عليه.

وبالإضافة إلى اللحظات الفارقة، والقرارات الحاسمة، فلقد واجهت أيضاً وتعاملت مع عدد من *الأشخاص المحوريين* والذين أسهموا فى تشكيلك سواء كان هذا التشكيل سلبياً أم إيجابياً. إن معرفتك لهؤلاء الناس وللدور الذى لعبوه فى تشكيل حقيقتك الشخصية وتصورك لذاتك سيشكل عنصراً مهماً فى توليك زمام السيطرة على نوعية حياتك المستقبلية.

وسترى أن تصورك لذاتك قد تأثر بمجموعة أخرى من العوامل، وهى: *العوامل الداخلية*. والعوامل الداخلية هى ردود أفعالك الداخلية على ما يحدث فى العالم من حولك. إن هذه العوامل عمليات محددة للغاية تحدث بداخلك وتحدد مدى إدراكك لموقفك ومكانك فى نظام الحياة الذى يتدرج فيه الناس بحسب قوتهم، وتحدد أيضاً مدى رؤيتك لحقك فى حياة جيدة. والعوامل الداخلية تشمل الأشياء التى تقولها لنفسك.. أى كل الحوار الداخلى لديك والذى يشكل تصورك لذاتك، وهذه العوامل الداخلية تكوّن محتوى حقيقتك الشخصية.

ومن الأفضل أن تنظر إلى تلك العوامل الداخلية على أنها *سلوكيات*.. سلوكيات يتم أداؤها على المستوى الداخلى. والسلوكيات - بحكم تعريفها - لابد أن تكون ملحوظة؛ ولكن السلوكيات التى نتحدث عنها هنا لا يلاحظها إلا جمهور من شخص واحد؛ وهو: أنت. إنها سلوكيات - رغم أنك لا تحرك عضلة واحدة أثناء قيامك بها - لأنك تقوم من خلالها باختيارات، ومن خلال هذه الاختيارات إما أن تنتكس أو أن تسلك بالطريقة التى تريد أن تسلك بها والتى تستحق أن تسلك بها - وهذه هى البشرى والأخبار السيئة فى نفس الوقت. فربما اخترت أشياء سخيفة وحمقاء فعلاً وليست فى صالحك، ومع ذلك فبوسعك أيضاً أن تختار عكس ذلك.. إن اختياراتك تحت سيطرتك. وهذا النوع من العوامل الداخلية لا يعرف شيئاً عن الواقع؛ فكل ما يعرفه هو التصورات والأفكار. إن ما يعتقده عقلك عنك سوف تعيشه، وإذا كنت تعتقد

أنك أقل من غيرك أو أنك غير كفء أو غير ذى قيمة أو تنقصك القدرة؛ فسوف تنحدر حياتك فتعيش تلك الحالات، أما إن كنت تعتقد أنك عكس كل تلك الحالات فستحيا ما تعتقده. وذلك الوضع أشبه بالمثل القديم القائل: "إذا كنت تعتقد أنك تستطيع شيئاً، أو تعتقد أنك لا تستطيعه؛ فإنك على حق فى الحالتين!" وكما سبق أن قلت، فإن لكل إنسان حقيقته الشخصية، وكل إنسان يعيش تلك الحقيقة.

وأثناء استعدادنا لإخراج بعض الأشياء من وعاء ذاتنا، وفحص كل شىء بداخل ذلك الوعاء اسمح لى بأن أتناول هذه العوامل بالمزيد من التفصيل. إن فهمك ومعرفتك بأسماء تلك العوامل القوية سيسهل عليك الرحلة التى ستقطعها عبر الفصول التالية من هذا الكتاب.

موضع السيطرة لديك يسأل: أين مصدر قوتى؟ أين مصدر المسئولية عن الأحداث التى تحدث فى حياتك؟ إن الطريقة التى يرى بها الناس موضع سيطرتهم يحدد بدرجة كبيرة طريقتهم فى تفسير الأحداث واستجابتهم لها. وعموماً فإن موضع سيطرة الناس إما أن يكون *خارجياً* أو *داخلياً*. وأنت إذا كان موضع سيطرتك خارجيًا؛ فإن:

أى شىء سيئ يحدث لا تشعر بمسئوليتك عنه.
أى شىء جيد يحدث لا تشعر بمسئوليتك عنه.

وإذا كان موضع سيطرتك داخليًا؛ فإنك ستتصرف بدافع من تصورك لذاتك الذى يقول:

إن أى شىء سيئ يحدث خطئى الشخصى.
إن أى شىء جيد يحدث لى أستحق أن أحصل على الثناء بسببه.

الحوار الداخلى

وهو الحديث الذى تجريه مع نفسك حول كل ما يحدث فى حياتك. إن كل ما تفكر فيه تجاه أية جملة قرأتها فى هذا الكتاب هو حوار داخلى لديك. ربما أغلقت الكتاب ووضعته جانباً، ومع ذلك سيظل حوارك الداخلى يدور حول

هذا الكتاب؛ أو ربما يتغير إلى شىء آخر مختلف تماماً؛ ولكنه لا يتوقف *أبداً* فى كل الأحوال. وإليك الخصائص الثلاث الجوهرية للحوار الداخلى والتى لابد لك أن تعرفها الآن:

١. الحوار الداخلى دائم.
٢. الحوار الداخلى يحدث فى وقت واقعى؛ أى يسير بنفس سرعة سير الحديث الواقعى المسموع.
٣. الحوار الداخلى يثير تغيراً بدنياً، فثمة رد فعل بدنى لكل فكرة فى عقلك.

وسنتناول كل خصيصة من هذه الخصائص وآثارها على حياتك بالشرح عبر الصفحات التالية، وكل ما هو مطلوب منك هو أن تعرف أن هذه الخصائص الثلاث كانت، ولا تزال، وستظل مهمة فى تشكيل ذاتك وفى فهم تلك الذات.

الملصقات

البشر بحاجة "التنظيم" كل شىء بما فى ذلك بعضهم البعض فى جماعات، وجماعات فرعية، ورتب، وفرق، ووظائف.. إلخ. ونحن البشر يغلب علينا أن نصنف أنفسنا والآخرين تحت عناوين أو فئات.. أكرر: إننا نصنف - ليس غيرنا فحسب - بل *وأنفسنا* أيضاً، وسواء كانت هذه التصنيفات خطأ أم صوابًا .. عادلة أم غير عادلة؛ فإنها ذات تأثير هائل على إدراكنا لأنفسنا. وكما سنرى فى جزء لاحق من هذا الكتاب؛ فإننا نحاول التوافق مع التصنيفات أو (الملصقات) التى نضعها لأنفسنا.

الشرائط

هناك أشياء أصبحتَ تؤمن بها إيماناً راسخاً نتيجة لكثرة تعلمك لها لدرجة أصبحت معها تلك الأشياء آلية بالنسبة لك. والشرائط هى القيم والمعتقدات والتوقعات التى "تتردد" فى عقولنا بصورة دائمة متواصلة، والتى تبرمجنا على السلوك بصورة معينة. إنها فى أغلب الأحوال تؤثر على سلوكياتنا دون أن نعرف لأننا ربما تعلمناها بصورة مبالغة جداً لدرجة أنها تحدث لدينا

بسرعة خاطفة، وفى مقابل الملصق: "أنا خاسر" - مثلاً - فإن الشريط لديه نص كامل لهذا الملصق؛ فعندما يذهب صاحب ذلك الملصق للتقدم لوظيفة - مثلاً - فإنه يقول لنفسه: "لن أحصل على وظيفة جيدة أبداً". وعندما يحاول الرجل صاحب هذا الملصق أن يواعد فتاة رائعة أو العكس، فإنه يقول لنفسه: "إننى لن أنجح أبداً لأننى لست مثيراً ولم أكن مثيراً فى يوم من الأيام". ومن هنا لابد أكون واضحاً؛ فأقول إن الخطر الفعلى - وهذا حقيقى - للشريط هو أن *لديه القدرة على أن يوجهك باتجاه الحصول على نتيجة نهائية معينة.* وغالباً ما نستطيع تحديد هذه النتيجة لدى أحد الأفراد من خلال تعرفنا على المعتقدات والأفكار والقواعد العقلية التى تقيده بتلك الملصقات. وأنا أسمى هذه المعتقدات: (المعتقدات الراسخة/المعوِّقة).

المعتقدات الراسخة/ المعوِّقة

المعتقدات الراسخة هى معتقدات المرء عن ذاته، وعن الآخرين، وعن أحداث الحياة التى تكررت على مدار فترة طويلة لدرجة أصبحت معها راسخة متأصلة، وهى تقاوم التغيير بقوة. والمعتقدات المعوِّقة هى معتقدات يتبناها المرء تجاه ذاته، وتجعله يضع حدوداً وقيوداً على ما يعتقد أنه يستطيع الوصول إليه؛ وبالتالى لما يستطيع تحقيقه وإنجازه. ومشكلة هذه المعتقدات أنها تجعلنا نغلق نافذة البيانات المتاحة لنا. ومثال ذلك أن المرء الذى نشأ فى بيت يسوده جو عدائى وسوء معاملة قد يتوصل لنتيجة "أنا لا شىء" كمعتقد له عن ذاته. والنتيجة؟ *إغلاق* ذلك المرء لنافذة البيانات لديه فى وجه أية معلومات تتعارض مع هذا المعتقد. والآلية التى يتلقى المرء من خلالها البيانات الجديدة تسير على "نمط التحقق"؛ أى: يوجد لديه ذلك الرادار الذى سبق أن تحدثنا عنه، والذى ينتقى عينة محدودة - عدداً محدوداً من المعلومات - تؤكد له ما يعتقده بشأن ذاته دون غيره؛ والمتمثل هنا فى معتقد "أنا لاشىء". والمرء فى هذه الحالة لا ينصت للمعلومات الإيجابية المناقضة لهذا التصور؛ *وذلك ببساطة لأنه من المستحيل له أن يؤمن بها أو يصدقها.*

وحتى أوضح لك هذه التصورات بأمثلة من "العالم الواقعى" دعنى أقص

عليك إحدى الحلقات من مسلسل حياتى أنا شخصياً: بعد وفاة والدى منذ عدة أعوام، دعوت أنا وزوجتى والدتى لتأتى لتعيش معنا. وبعد الوفاة غير المتوقعة لوالدى كان من الواضح أن حالة والدتى أخذت فى التدهور؛ فقد كانت تشعر بالارتباك والخوف وتعيش بمفردها فى منزل خاوٍ موحش بعد ثلاثة وخمسين عاماً من الزواج. وكنت أنا وزوجتى - بالمصادفة - نبنى منزلاً جديداً بالقرب من منزل والدتى، فقمنا ببعض التغييرات الطفيفة فى تصميم منزلنا حتى استطعنا أن نوفر لها مكاناً خاصاً، ومع ذلك يضمن مشاركتنا لها ومشاركتها لنا - وهو ما قمنا بفعله بسعادة. وظل ولداى يلحان على جدتيهما حتى تأتى لتشاركنا الحياة فى منزلنا، فبتلك الطريقة يضمنان تدليلاً كاملاً طوال الوقت! ولقد نجحنا فى إقناعها بأن تبيع الكثير من الأشياء التى كانت قد اشترتها مع والدى على مر الأعوام، وحزمنا ما تبقى من حاجياتها، وانتقلت للإقامة فى جزء جميل من منزلنا الجديد.

وعملنا على أن يناسبها كل شىء فى مكانها الجديد لدينا. ولقد أدركتُ أنا وزوجتى أن والدتى بحاجة لمعاملة ملكية بعد قضائها عمرها بطوله فى العمل الشاق فى تربية الأبناء، وإدارة المنزل والاعتناء بحديقته، وتكريسها جهدها ووقتها لعائلتها بكل الصور الممكنة. وكانت مدبرة منزلنا تذهب إليها فى كل يوم لتعد لها فراشها وإفطارها وغداءها، وكان عشاؤها جاهزاً ومعداً دائماً عندما تريد تناوله بدون أن تضطر إلى طلبه. ومن حجرتها فى المنزل كانت تستطيع النظر من النافذة لترقب شروق الشمس على منظر جميل بخارج المنزل، حيث أحواض الزهور والعشب المنظم الذى أجاد البستانى تنسيقها فى حديقة منزلى. ومع نمو أحفادها كانت والدتى تحتل المقدمة فى منزلنا وكان عملها - ببساطة - هو أن تستمتع باحتلالها تلك المقدمة، وأن تخبرنا بأى شىء تحتاج إليه. وكانت سعيدة بذلك الوضع ومتقبلة له وتوافقت جيداً فى حياتها معنا.

وبعد مرور عام على ذلك النحو أصبح من الواضح لى أنها لا تستمتع بكل ذلك، حيث انطفأ البريق من عينيها وأصبحت تتحرك بداخل المنزل ويبدو عليها الذبول وخواء الذهن.. لقد أصبح من الملحوظ أنها "عجوز".

فقلت لها ذات يوم: "أمى، أنت لا تبدين على ما يرام. هل هناك ما يكدرك؟"

فانهمرت الدموع على خديها ثم سادت فترة من الصمت المربك، وبدت كما لو كانت تكافح حتى تجد الكلمات. وفى النهاية تطلعت إلىّ وقالت: "كيف أستطيع أن أقول لابنى ولزوجته - الطيبين معى للغاية - إننى لا أريد أن أعيش فى منزلهما الرائع الذى يشع دفئاً؟".

فشجعتها على أن تنفس عما بداخلها فقالت: "إننى أفتقد بيتى، وأفتقد حياتى. ليس لدى سجادة أقوم بتنظيفها ولا فراش أقوم بإعداده. إننى لم أذهب للفناء الخلفى لأقص عشبه، ولا للحديقة لأعتنى بها.. ليس لدى هدف، ولا مبرر لبقائى هنا".

وعندما قالت: "لا مبرر لبقائى هنا" كان من الواضح لى أنها تقصد: "ليس لى مبرر *لبقائى فى هذا العالم*" .

فعالجنا هذا الموقف بسرعة، ومرة أخرى اجتمعت العائلة - وفى هذه المرة بغرض مساعدة والدتى على أن تكون على تواصل مع "بيت الدمية" الصغير الذى هو بيتها وسط منطقة سكنية مشغولة وسريعة الحركة. تستطيع محاولة الذهاب إلى هناك، لكنك لن تحصل على الكثير من وقتها، فمن المحتمل أن والدتى ستكون مشغولة جداً فى استخدام ماكينة جز العشب فى الساحة الخلفية لمنزلها، أو منكبة على التخلص من بعض الحشائش التى واتتها الجرأة على التطفل على أحواض الزهور فى حديقتها. لقد أصبحت الساحة الخلفية لمنزلها الآن بروعة وجمال وخضرة أرقى ساحات نادى الجولف القومى، ومنزلها أشبه بجوهرة صغيرة.. فى غاية النظام ومريح فى غاية الراحة. إن لديها الكثير من المهام فى منزلها والتى تبلغ كثرتها ما لا يستطيع أحدنا التعامل معها بمفرده. ويزورها الجيران من وقت لآخر للدردشة معها وتناول القهوة، ويحب الأطفال أن يلعبوا فى الساحة الخلفية لمنزلها وعلى جانبيه لأنهم يعرفون أن هذه الجدة بشوشة دائماً وطيبة دائماً.

وهذا النشاط الذى تقوم به فى منزلها قد أحدث تغييراً كبيراً بها، فقد أصبحت والدتى شخصاً مختلفاً. وأرجو أن أوضح هنا - عزيزى القارئ - أنها

لا تزال تشعر بافتقاد والدى، وأنها تقدر عرضى أنا وزوجتى لها بأن نوفر لها مكاناً فى منزلنا أثناء معاناتها من صدمة وفاة والدى التى هزت حياتها، ومع ذلك فقد صنعت لنفسها حياة تحبها. إنها الآن تبدو أصغر عشرين عاماً، حيث عاد البريق إلى عينيها والنشاط إلى حركتها. وأستطيع أن أقسم على أن معدل ذكائها قد ارتفع بمعدل الضعف وذلك لأن عقلها قد عاد للنشاط مرة أخرى، وقد استعادت حس الفكاهة من جديد بالطبع. لقد عملت عودتها إلى منزلها الذى تألفه على تحويلها تحويلاً كاملاً.

وهذه التجربة لوالدتى توضح بعض المصطلحات التى أود أن أتحدث عنها.. المصطلحات التى ينبغى عليك أن تدركها وتتآلف معها قبل أن تبدأ فى فحص تصورك لذاتك وإعادة تنظيمه.

وأول شىء عليك ملاحظته هو: إنه كان هناك *لحظة فارقة* فى حياة والدتى، وهى وفاة زوجها. وهذا الحدث من الواضح أنه قد أثر على حياتها تأثيراً عميقاً، فقلائل هى الأشياء التى قد تحدث هزة وتغير فى الإنسان مثلما تحدث وفاة زوجه.

ثانياً: عندما حدثت تلك اللحظة الحاسمة فى حياة والدتى بدأت *العوامل الداخلية* لديها تتصارع أثناء محاولتها تفسير ما حدث فى حياتها. ولابد أن حديثها مع نفسها، أو حوارها الداخلى قد سار على نحو مثل: "لقد رحل "جو".. لقد كان شريك عمرى وسندى.. لا أستطيع تحمل الحياة بمفردى، فلقد كنت معتمدة عليه لفترة طويلة؛ لذلك أخشى ألا تكون لدىّ المقومات اللازمة لأن أعيش بمفردى. إننى فى الثانية والسبعين من عمرى، ولم أمارس أى عمل منذ ثلاثين عاماً. ليس أمامى طريقة أستطيع بها الاعتناء بنفسى.

ثالثاً: اتخذت والدتى *قراراً حاسماً*، فبعد أن عانت من تلك اللحظة الفارقة، وبدأت ذلك الحوار الداخلى توصلت للقرار التالى: "سبأسمح لنفسى بأن يتولى غيرى الاعتناء بى.. إنهم يريدوننى أن أترك لهم الفرصة لذلك ويتوقعون هذا منى.. إنهم يحبوننى ومقاصدهم طيبة، ربما أنهم يعرفون صالحى فى سنى هذه. والحقيقة أننى لا أريد أن أتخلى عن استقلاليتى، ولا عن منزلى، ولا عن الأشياء التى قضيت عمرى فى محاولة الحصول عليها ومع ذلك فليس لدى

اختيار.. سأفعل ذلك". لقد كان هذا قراراً شكل اختلافاً هائلاً فى تصورها لذاتها. إننى واثق من أن هذا الحوار الداخلى لدى والدتى قد ثار من جديد وبصورة قاسية وكان متواصلاً طوال الوقت. وفى كل لحظة كانت تشعر فيها بعدم الراحة كان حوارها الداخلى يقول لها فوراً إنه ليس لديها مقومات الحياة بمفردها، وإنها لا تستطيع الاعتناء بنفسها، وأن عائلتها تعرف صالحها، وأنه ينبغى عليها أن تتظاهر بأنها سعيدة وإلا فستجرح مشاعر الكثيرين، وأنها بحاجة للتماشى مع كل ذلك حتى تتوافق معه.

وماذا كانت النتيجة؟ كانت نتيجة ذلك التتابع - اللحظة الفارقة، ثم الحوار الداخلى، ثم القرار الحاسم - كآبة طويلة المدى: شهر يلى شهراً من الارتباك، وعدم السعادة، والشك فى الذات. وكان بؤس والدتى يزداد يوماً بعد يوم دون أن يكون لدينا - أو لديها هى نفسها - أية دراية بما يحدث بداخلها. لم يكن هناك من يجبرها على شىء، ومع ذلك فقد كانت تشعر بأنها أسيرة فى قفص ذهبى. لقد كانت تعيش ذاتاً كاذبة خلقها وفرضها عليها أقاربها المحبون لها، وحوارها الداخلى - رغم حسن النوايا والمقاصد فى ذلك.

والآن، ما رأيك بهذه الفكرة: إذا كان قد سألها أحد أثناء تلك الشهور الأولى لها فى منزلنا: "كيف حالك يا جدتى؟"، فإننى واثق من أنها كانت ستجبر نفسها على الابتسام قائلة: "إننى بخير، أشكرك. أنا بخير". وهى لا تكذب فيما تقوله هذا؛ لأن الكذب يعنى أنها تستطيع أن تميز ذاتها الحقيقية الصادقة بوضوح، ويعنى أنها كانت تعرف أنها ليست بخير لكنها تقول غير ذلك. وعلى النقيض من ذلك، فقد كانت تثق بالمعلومات التى تقدمها لها ذاتها غير الحقيقية التى كانت تقول لها: "أنا عجوز، وأرملة، وبحاجة لمن يعتنى بى، وأنا يعتنى بى أناس يحبوننى لذلك أنا بخير".

هذه هى قوة الذات غير الحقيقية. إن الحياة قد تكون قاسية ومحيرة وتجعل أكثر البشر توازناً وتركيزاً وحسن نية يفقد طريقه. ربما أنك فى وقت من أوقات حياتك قد عشت تملؤك العاطفة والإثارة وتعرف بوضوح مواضع قوتك ومواهبك وقيمك وخصائصك الأخرى المتفردة، ومع ذلك ابتلتك خبرات حياتك القاسية بغشاوة فى رؤيتك.

هناك عدد من الأشياء التى ربما أثرت على إدراكك لذاتك، وليس بالضرورة أن يكون الشىء الوحيد هو وفاة أحد أحبائك، فربما يكون من مات لديك هو أملك، أو تفاؤلك، أو براءتك نتيجة لخبرة مأساوية أو مؤلمة تعرضت لها فى طفولتك، أو ربما حدث ذلك فى مرحلة تالية من حياتك عندما رفضك شخص كنت تحبه وتبحث عن صحبته أو ربما حدث بعد ذلك عندما تعرضت حياتك الزوجية للانهيار رغم كل جهودك ومحاولاتك للحفاظ عليها، بل إنك ربما شعرت باعتراضك على القدر بعد أن ضربت حياتك مأساة مروعة.

من سوء الحظ أن الحياة ليست رحلة للنجاح وحده. وأحياناً ما تزعزع تلك النتائج غير المرغوبة إيماننا بأنفسنا وتجعلنا نتشكك فى ذواتنا، بل ونتشكك - حتى - فى *سبب وجودنا فى الحياة*. وفى حياتنا الشخصية ربما تراكمت الأحداث تدريجياً إلى أن وصلت لمرحلة تآكلت معها ثقتنا بأنفسنا وبهويتنا، أو عكس ذلك فربما ابتلينا بالنتائج السلبية التى نتعرض لها فى حياتنا بسرعة مذهلة لا نستطيع أن نلاحظها. وربما أوصلتنا تلك السنوات من الشك بالذات إلى أزمة الذات، وهى تنازل مؤلم عن الأحلام والرؤية المستقبلية. أو على النقيض من ذلك فربما كانت أقل وضوحاً بالنسبة لك.. ربما كان هناك مجرد وعى وإدراك هادئ لأنك تستطيع أن تفعل المزيد وأنك تريد المزيد، وأنك تريد أن تضيف المزيد على حياة تسير بصورة جيدة على عدد من الأصعدة. وربما كان جزء بداخلك يقول: "كل شىء على ما يرام"، فى حين يقول جزء آخر بصوت خفيض إلا أنه متواصل: "على ما يرام.. أجل، ولكن على ما يرام *بالنسبة إلى ماذا؟*" .

وعلى أى الأحوال ـ وسواء كانت تلك الحاجة قوية أو ضعيفة ـ فإن رضاك بأى شىء أقل من حياة كاملة تملؤها العاطفة هو استسلام منك لمشتتات الحياة. إنه إنكار منك لذاتك الحقيقية. ومرة أخرى أؤكد: إن ذاتك الحقيقية موجودة أيًا كانت درجة شكك فى وجودها. ربما أصابت الحياة رؤيتك بالغشاوة، وربما تراكمت الأحداث وغطت على كل شىء حقيقى لديك، ومع ذلك فإن رؤيتك وما يعرِّفك لا يزالان موجودين.

ومع ذلك - وسواء قبلت هذا أم لا - فإننى أتمنى أن تكون قد فهمت على

الأقل الجملة التى سبق أن قلتها من أنك مسهم نشط فى تكوين تصورك لذاتك الذى تعيشه حالياً. وهناك بالتأكيد - وكما سبق القول - أحداث معرّفة فى حياتك، وهى العوامل الخارجية التى توضح الكثير عن ذاتك، ومع ذلك فإنه لا يقل عنها أهمية - إن لم يكن أهم منها - رد فعلك تجاه تلك الخبرات أو تفسيرك لها. لقد كانت استجابتك لتلك الخبرات من خلال مجموعة متنوعة من العوامل الداخلية التى لابد أن تكون مستعداً الآن لوضعها تحت المجهر لتحليلها.

واليك الصفقة التى أقدمها لك: المعرفة قوة. وأنا أريد أن تكون قراءتك لهذا الكتاب قفزة فى بحر المعرفة. وسأقدم لك هنا ما آمل أن تكون الأسئلة الأكثر إثارة لتفكيرك والمصممة لإعادتك إلى حالة التواصل مع ذاتك الحقيقية. وإجابتك الصادقة الواعية عن هذه الأسئلة ستضعك على بداية طريق ممارستك للقوة الحقيقية الواقعية التى تنبع من الشجاعة الناتجة عن الصدق. إنك ستتعلم أنك لا تستطيع أن تكون ذاتك الحقيقية ولا كيانك الحقيقى ما لم يكن أسلوب حياتك - الداخلى والخارجى - داعماً لذلك التعريف للذات. إنك بمجرد أن تتولى السيطرة على أشياء مثل حوارك الداخلى (ولن تصدق مدى سخف وتفاهة ما تقوله لنفسك!)، وسلوكياتك التفسيرية الأخرى للعوامل الخارجية، فسوف تحب القوة التى لديك والتى ينبغى عليك أن تخلق من خلالها الواقع الذى تريده.

ومن المحتمل أن يكون كل ذلك جهداً هائلاً لأنه سيعنى تحررك من بعض قوى الدفع طويلة الأمد وعظيمة الأثر فى حياتك. تذكر: لابد أن تكون مستعداً لتحدى كل فكرة واحدة، وكل توجه، وكل نمط سلوكى، وكل حالة حياتية تجد ذاتك فيها.

وخلاصة القول هنا: لديك تصور لذاتك وأريدك أن تعرف أن لديك ذلك التصور، وأن هذا التصور لا يحدث بمحض المصادفة. إنك تولد فى هذا العالم ولديك عدد من الخصائص والصفات، ولكنك بمجرد أن تولد يبدأ العالم فى تشكيل ذاتك. إنك مشارك إيجابى أو سلبى فى تشكيل ذاتك. لقد فرض عليك الآخرون تصورك لذاتك بدرجة من الدرجات، وأنت - بدرجة

من الدرجات - قبلت ذلك التصور للذات بصورة آلية، بل إنك استحضرته بنفسك. وأيًّا كان الحال، فقد أصبحتَ ذاتك التى تعيشها الآن وأنا أنوى أن أوضح لك كيف تتولى السيطرة على تلك الذات، وعلى عملية تشكيل "نفسك" حالاً. وعندما تنتهى من قراءة هذا الكتاب ستكون قادراً على أن تتغلب بصورة كاملة وتامة على قوة الدفع القديمة لديك وعلى تاريخك الخاص.

دعنا نستكشف معاً ما يحتويه تصورك لذاتك فعلاً.. دعنا نواجه كل رسالة وصلت إليك عن ذاتك، وأن نتخلص من الرسائل السلبية منها. ولنجعل الوجهة التى تريد الوصول لها هى: من الآن فصاعدًا ستتأثر عواملك الداخلية والخارجية بك بدلاً من أن تتأثر أنت بها.

مقدمة للعوامل الخارجية

" الرجل ذو الشخصية القوية يعتمد على ما بداخله عندما تواجهه الأزمات" .

ـ شارل ديجول

لقد أصبحتَ الآن تعرف أن تصورك لذاتك كامن فى قلب خبرة حياتك. إن التبلد، والألم، والخوف، والإحباط، والغضب، والإحساس بانفصالك عن الحياة ـ جميعاً ـ هى الثمن الذى تدفعه لفقدانك التواصل مع ذاتك الحقيقية. وليس من شك فى أنك تخلق لنفسك هذه الأحاسيس عامداً. إن لم تكن حياتك تسير بالطريقة التى تريد لها أن تسير بها؛ فذلك لأنك قد تسببت لها فى أن تكون كذلك. إنك لست مأفوناً لدرجة ألا تميز بين الألم والمتعة. وجميع البشر ـ بمن فيهم أنت ـ إذا أتيحت لهم الفرصة للاختيار؛ فمن المؤكد أنهم سيختارون حياة تتوافق مع الجانب الحقيقى الصادق من أنفسهم. إن بوسعك اختيار حياة ممتعة ومرضية ومثيرة وذات مغزى.. فى تلك الحالة لن تستيقظ من نومك لتقرر أكبر ما تستطيع تحميل نفسك به من عدد الأعمال والمعروفات التى عليك أن تسديها للآخرين فى يوم واحد، وبذلك تكون بائساً وأكثر من مرهق وتميش نوعاً من الحياة المشتتة غير المرضية، حيث "ترقص" لإرضاء العالم من حولك متجاهلاً ما هو مهم لك أنت.

كيف يحدث هذا ـ إذن؟ كيف لأى شخص أن يحصر نفسه فى حياة تتجاهل ما يريده هو لنفسه لو أتيحت له فرصة الاختيار؟ إنك إن كنت تريد تعظيم نوعية حياتك؛ فلابد أن تدرك بدقة وبالتحديد العملية التى تم من خلالها

تشويه ذاتك الحقيقية الصادقة والتغطية عليها وتجاهلها. وهذه العملية تبدأ بالعوامل الخارجية التى تناولناها بالشرح المختصر فى الفصل الأول من هذا الكتاب. إننا - نحن البشر - كائنات اجتماعية وهذا أمر جيد وسيئ فى نفس الوقت؛ لأن الآخرين قد يكونون مفيدين لنا عندما نشعر بالوحدة ومع ذلك فإنهم قد يكونون غصة هائلة فى حلوقنا. وعندما يكف الآخرون عن تقديم الدعم لنا ويبدءون فى تشكيل ألم علينا، فإنهم قد يغيرون من هوياتنا تغييراً هائلاً، وهو التغيير الذى يعتمد على مدى قوة هؤلاء الآخرين ومدى أهميتهم فى حياتنا أو قربهم منا. اسمع ما أقوله لك: "إنهم *يغيرون* هوياتنا". إن الأحداث التى تقع خارجنا تؤثر علينا من داخلنا، والعوامل الخارجية قد تصبح جروحاً داخلية تستمر على مدار الحياة بمجرد أن يتشربها الإنسان بداخله. إن الحياة قد تكون قاسية وعندما تكون كذلك، فإن ذاتك الحقيقية - التى قد تكون على ما يرام فى غير ذلك من الحالات - تتبدل، وذلك ليس أمراً جيداً.

إن ذاتك الحقيقية تبدأ بداية جيدة قوية وعلى طبيعتها الفطرية الأولى مثل سيارة جديدة فى معرض للسيارات: لامعة.. متألقة.. قوية التركيب.. ليس بها خدش. إنه إذا ظلت تلك السيارة فى البيئة الآمنة والمعتنى بها فى معرض السيارات عاماً تلو عام فستظل على حالتها الأصلية الجيدة خمسة أعوام أو ربما خمسين عاماً قادمة، ومع ذلك فعندما يقود أحدهم هذه السيارة ويخرج بها من باب المعرض ويبدأ فى التفاعل بها مع العالم، فإنها تصبح عرضة لمتطلبات حياة أليمة، وتبدأ "ندوب وآثار معارك الحياة" تظهر عليها ويظهر عليها الهلاك والتعب من جراء خروجها لذلك العالم.

وبعد أعوام من تعرض تلك السيارة لصك أبوابها، والشمس الحارقة، والحوادث البسيطة، بل وربما حوادث الارتطام المأساوية والهلاك الكامل؛ فإنه سيكون من الصعب أن نتصور أنها كانت تلك السيارة المتألقة القوية الواقفة فى معرض السيارة من سنوات.. لكنها كانت كذلك! ومع ذلك أقول إنه حتى السيارة الكهنة المهشمة البالغة من العمر ثلاثين عاماً يمكن أن تُعاد إلى حالتها الأصلية. وأنا لا أقول إن ذلك أمر سهل، ولكن من المؤكد أن لديك

شيئًا تبنى عليه عندما تحاول إنجاز هذا العمل.

والآن ربما شعرت بأنك شبيه بسائق سيارة أجرة فى مدينة نيويورك تعرضت سيارته (ذاته) إلى اصطكاك أبوابها فى الحوادث البسيطة، وإزالة دهانها، أكثر من أنك شبيه بسائق فائز فى سباق، ومع ذلك فإن بمقدورك أن تجد طريق العودة والإصلاح. ربما كنت قد خضت مليوناً من المطبات على طول طريقك، بل ربما كنت قد تعرضت لحادثة مأساوية تودى بالحياة، ومع ذلك فإن المعرفة قوة، وأنت ستقوم بتقييم تاريخ حياتك حتى تعرف بالضبط متى وأين كانت ذاتك الحقيقية فى أفضل حالاتها ومتى كانت غير ذلك.

لا تشعر بالابتئاس بتفكيرك فى محاولة التنقيب فى حياتك بكاملها وتحليلها؛ فذلك ليس ضرورياً. إننا سنركز على مجموعة منتقاة من الخبرات الخارجية والتى ستقدم لنا فكرة مبدئية عن تصورك لذاتك، وذلك بالاستعانة ببضعة تمارين بسيطة إلا أنها عميقة.

أعاود التأكيد على ما سبق أن أشرت إليه من أننا لن نركز على حياتك بالكامل، بل على أنماط معينة من الأحداث فيها. وإليك المفاجأة التى قد تصدمك: يقول علماء الاجتماع إن كامل تصورك لذاتك - وبالتالى تحديد الشخص الذى تصبحه فى حياتك - تشكله الأحداث التى مرت بك فى عدد محدود جداً عن الأيام المهمة فى حياتك، وعدد قليل جداً من الناس المهمين فى حياتك ممن شاركوا فى تلك الأحداث. وأنا أقول لك إنه من بين آلاف الأيام التى قضيتها فى هذه الحياة، ومن بين آلاف الاختيارات والقرارات التى اتخذتها، ومن بين الآلاف من البشر الذين تعاملت معهم يمكننا أن نوجز ونلخص الأساس الذى تقوم عليه حياتك بالكامل إلى:

عشر لحظات فارقة فى حياتك.
سبعة قرارات حاسمة فى حياتك.
خمسة أشخاص محوريين فى حياتك.

إنك لو فكرت لدقيقة فيما قلته هذا، فلن يبدو مضايقاً كما يبدو ظاهره. ذات مرة وصف أحد الطيارين عمله بأنه ساعات وساعات من العمل الممل الرتيب تقطعها لحظات من الرعب الهائل.. أليست هذه هى حياتك؟ أيام

وأيام من الروتين والرتابة ليست بذات أثر عليك، ولا على المحيطين بك من بشر وأشياء تقطعها أحداث قليلة معرّفة، وحاسمة، ومحورية وبعضها يحدث فى لمح البصر. فكرة مخيفة.. أعرف ذلك، ولكن هذا هو الواقع سواء رأيته جيداً أو سيئاً، ولابد أن تكون واقعياً فى التعامل معه حتى تستطيع فهم تصورك لذاتك وتولى السيطرة عليه.

إن عشر لحظات فارقة، وسبعة قرارات حاسمة، وخمسة أشخاص محوريين قد قدموا إسهامًا إيجابياً لتصورك لذاتك، وارتقوا بذاتك الحقيقية وأكدوها فى حين أن عشر لحظات فارقة وسبعة قرارات حاسمة، وخمسة أشخاص محوريين آخرين قد لوثوا تلك الذات الحقيقية، وشوهوا نظرتك إليها، وسيذهلك الوضوح الذى تكتسبه فى رؤيتك لذاتك عندما تستطيع تحديد تلك العوامل الأساسية.. عندما تستطيع الخروج عقلياً وانفعالياً خارج إطار حياتك وترى الروتين والأمور التافهة فيها تسقط عنها وتحدد بدلاً من ذلك الأحداث التى حددت نتيجة حياتك والأشخاص المحوريين فيها.

وذلك الوضع يبدو شبيهاً بالنظر فى صور "العين السحرية" القائمة على الخداع البصرى، والتى تتكون من آلاف من النقط والألوان وتحتوى على شكل خبىء وضمنى فى مكان ما بداخلها، وأنا أكره أن أعترف بذلك، ولكننى أنا شخصياً لم أستطع أبداً أن أتعرف على أى شكل لعين بداخل تلك "العين السحرية" قبل أن يوضحه لى أحدهم! إنك عندما تتحرر من جميع الأمور البسيطة والتافهة فى الخلفية والأشياء التى تغطى على الشكل الذى تريد تحديد موضعه، فمن المؤكد أن ذلك الشكل يصبح واضحاً لك للغاية. واللحظات الفارقة، والقرارات الحاسمة، والأشخاص المحوريون فى حياتك هم ذلك الشكل الذى تحاول تحديد موضعه. إنك عندما تقصر تفكيرك على تلك الخبرات الخارجية الأساسية دون غيرها، فإن مصدر تصورك لذاتك سوف يتضح لك وضوحاً يصدمك.

وبمناسبة الحديث عن التفكير فى أكثر الخبرات الخارجية أهمية بالنسبة لك، أريد منك أن تكون حساساً للغاية ومترقباً لنوع معين من خبراتك الحياتية وللنتائج المترتبة عليه والذى ربما كان ذا أثر هائل على حياتك وعلى تصورك

لذاتك. وأنا هنا أتحدث عن الحالة التى أسميها *التشويه النفسى للمنظر*، فهو يشرح كيف أن شيئاً حدث لك عندما كنت بالصف الخامس الابتدائى - مثلاً - قد أثر عليك وأنت فى الثانية والأربعين من عمرك. إذا كان هناك احتمال بأن ذلك التشويه النفسى يلعب دوراً فى تشكيل تصورك لذاتك، فالآن هو الوقت المناسب لبدء التفكير فى ذلك الاحتمال.

إن أفضل فهم لحالة التشويه النفسى للمنظر هو تشبيهه بحرق على البشرة، فعندما يتعرض الناس لحرق شديد على بشرتهم، غالباً ما تنتهى الحادثة نفسها بمجرد أن تبدأ، وربما لم يمر إلا مجرد أجزاء قليلة من آلاف الأجزاء من الثانية بين أول ملامسة بين الجلد واللهب أو الحمض الحارق أو أى شىء حارق آخر، والوقت الذى تتدمر فيه طبقتا الجلد وكذلك النسيج السفلى له تدميراً كاملاً. إننا إن فكرنا فى الإصابة بالحرق على هذا النحو سنجد أن الإصابة "انتهت" وأن الحرق قد توقف، ومع ذلك فإننا نعرف جيداً أن هذه الإصابة بعيدة كل البعد عن الانتهاء. وعلى سبيل المثال، فإن الشخص سيئ الحظ الذى يصاب بحرق فى وجهه وتكون نتيجة ذلك الحرق ندبة ملحوظة سيخبرك - إن سألته - بأن ذلك الحرق قد غير من شعوره بكفاءته. إن مثل ذلك الشخص لم يعد يشعر بالثقة اللازمة للاشتراك فى العالم. وبمعنى آخر، فإن نفس تشويه المنظر الذى تعرض له بدنياً أصبح يعانى منه نفسياً أيضاً. إن كان على وجه أحدهم ندبة واضحة، فإنه يقول لنفسه: "أنا لا أستطيع، ولن أذهب إلى هناك وأقدم نفسى".

والآن، افترض أن نفس هذا الشخص قد أصيب إصابة بالغة لكنها لم تترك لديه أثراً بدنياً ملحوظاً، كأن يكون أحد أقاربه الموثوقين قد نكد عليه، أو أن أحد أبويه قد أهانه بالكلام، أو خدعه شخص كان يعتبره صديقاً حميماً.. أو ربما وقف مكتوف الأيدى أثناء طفولته يشاهد مأساة مروعة تحدث أمام عينيه. مرة أخرى نقول إن الحدث نفسه قد ينتهى فى لحظات، حيث إن الوقت المنقضى بين بداية الحدث ونهايته لا يتجاوز الوقت الذى يطقطق فيه أحدهم أصابعه، ومع ذلك تُرى ماذا حدث لتصور ذلك الشخص لذاته، أو ماذا حدث لحالته النفسية؟ لقد تعرضا للجرح، وللندوب، ولتشويه الشكل.

إذا كان قد وقعت فى حياتك أحداث مأساوية من هذا النوع، فربما كنت تعيش حياتك كما لو كنتَ بشرة محترقة.. وهذا يختلف عن الندبة فى الجسم، حيث إن الندبة النفسية الداخلية لا يراها إلا جمهور من شخص واحد، وهو أنت. ومن المحتمل أن تكون استجابتك للندبة الداخلية غير المرئية فى نفسك هى نفس استجابتك للندبة البدنية المرئية، والمتمثلة فى: الانسحاب من العالم، أو تجنب التنافس مع الآخرين أو المشاركة معهم، أو الانسحاب إلى الصمت والحساسية الزائدة والخجل.. وربما عشت حياة سلبية مملة خالية من المعنى.

وما أود الإشارة إليه هنا هو أن التشوه النفسى قد يكون معيقاً ومعجزاً لتصورك لذاتك مثله مثل التشوه البدنى. إذا كان تصورك لذاتك معيقاً ومعجزاً لتصورك لذاتك مثله مثل التشوه البدنى.. إذا كان تصورك لذاتك قد وصل لحالة يصعب علاجها؛ فربما يكون الآن هو الوقت المناسب للتفكير فيما إذا كان قد حدث فى حياتك تشوه نفسى. وسوف تساعدك الفصول التالية من هذا الكتاب - والتى تشرح العوامل الخارجية وأثرها فى تشكيل تصورك لذاتك - على تحديد ذلك والتعرف عليه. إن ممارستك للتمارين التى تقدمها هذه الفصول ستساعدك على التعامل مع ذلك الجزء من تاريخك الشخصى، وستساعدك أيضاً على بدء اتخاذ خطوات تخرج بها من الظلام وتعود أدراجك باتجاه ذاتك الحقيقية الصادقة.

وإننى أقر بأن هناك عوامل أخرى تؤثر على تصورك لذاتك، وبخاصة العوامل الداخلية.. وهذا هو ما سنتناوله بالشرح المفصل فى الجزء الثانى من هذا الكتاب. ومع ذلك فلابد أن تعرف أن كل سلسلة تبدأ بحلقة واحدة، وفى سلسلة تطور تصور المرء لذاته تكاد تكون الحلقة الأولى منها - بصورة شبه مؤكدة - حلقة خارجية أو قائمة على التفاعل مع أحداث خارجية. استعد للتنور من خلال فحص الحلقة الأولى من سلسلة حياتك..

سلسلة الحياة

لأننى على وشك أن أطلب منك أن تمسك ورقة وقلماً وتكتب اللحظات الفارقة

فى حياتك، فإنه ينبغى علىّ أن أقدم لك شرحًا سريعًا لها. إن واحداً من أقوى الأحداث فى حياتك وأكثرها تأثيراً عليها قد حدث فى حياتك بالفعل أو أنت ورثته. إن هذا الأمر لم يحدث بإرادتك ولم يكن بيدك فعل شىء حياله، ومع ذلك فقد كان خطباً جللاً وحدثاً هائلاً - وأنا واثق من ذلك. وقبل أن تجهد ذهنك للغاية محاولاً أن تكتشف ما كان فى غاية الأهمية بالنسبة لك فى تاريخ حياتك، فإننى أطلب منك أن تفكر فى طبيعة المكان الذى ولدت فيه رغم عدم اختيارك له، ونوعية الأسرة التى نشأت فيها، والأشخاص الذين نموت بينهم. وبمعنى آخر، كانت لحظة ميلادك - بلا شك - لحظة فارقة فى غاية الأهمية بالنسبة لك. إنك لم تقل رأيك فى ميلادك، بل حدث لك وحسب؛ ففى ذات يوم أصبحتَ موجوداً فى هذه الحياة! إن كل الاختيارات الممكنة المهمة قد اتخذت لك بالنيابة عنك! وحتى أثناء سنوات نموك، من المحتمل أنك لم يكن لديك فكرة عن أن الحياة قد تقدم لك أى شىء أكثر مما كانت تقدمه وكنت تعيشه. إنك - ببساطة - أصبحت حلقة فى سلسلة طويلة تتكون من والديك وأجدادك وأشقائك.. إن كل ما كان لديك، وكل ما كنت تعرفه، وكل ما كان متاحاً لك هو ما كان يقدمه لك أبواك وأشقاؤك وعائلتك الممتدة.

فكر فى قوة الدفع التى خلقتها هذه السلسلة، وفى الرسائل والتوقعات التى انتقلت من إحدى حلقاتها للحلقة التى تليها عبر الأجيال.. إن هذه السلسلة قد حددت الكثير مما هو مُقدر لك. وعلى سبيل المثال، فإنك لو نشأت بين أب وأم يعتقدان أنهما - وبالتالى أنك أنت أيضاً وبقية أفراد أسرتك - مواطنان من الدرجة الثانية ينبغى عليهما أن يطأطئا رأسيهما، ويغلقا فميهما، وألا يثيرا مشاكل من أى نوع؛ فربما شعرت بالسعادة لمجرد أنك قد سُمح لك بمجرد التواجد فى هذا العالم. والخلاصة: ربما تبنيت فى بداية حياتك تصوراً عن ذاتك يحدده "الرضا بأقل شىء والذى مصدره الحظ" بدرجة كبيرة! إنك لم يكن بيدك أى اختيار بشأن الحلقات التى تشكل سلسلة حياتك، أو لم تقم بأى اختيار بشأنها، وهذا الاختيار يتطلع للمستقبل وليس الماضى.

يكفيك هذا القدر من دور "الضحية" فى قصة حياتك؛ لأنه فى غاية الأهمية أن تدرك أنك من المحتمل بصورة كبيرة جداً أن تصبح مشاركاً فعالاً

فى هذه "السلسلة الحياتية". إنك ممثل (أو ملوّث) نشط فى هذه المسرحية لأنك - مثل كل البشر - تتشرب خبراتك الخارجية فى داخلك.. إنك تتشرب المعلومات والبيانات والخبرات بطريقة إما أن تدعم تصورك لذاتك أو أن تزعزعه. وفى البداية لا تؤثر عليك إلا القوى الخارجية، ولكنك لا تكاد تنتظر فتبدأ فى التفكير فيما يحدث بخارجك وتفسيره. وعندما تخلع على ما يحدث بخارجك معنى، وعندما تدرجه فى إطار تفكيرك؛ فإنك تزيد من أثره عليك. إن "نظام إبحارك التصورى" ببوصلته الموجِهة ورادراه المراقِب يبدآن فى توجيهك بصورة *كاملة* باتجاه ما يتناسب ويتوافق مع ما تفكر فيه فعلاً.

وغنى عن القول هنا أن سلسلة حياتك القائمة مُبرمِج هائل لما سوف يلتقطه رادارك، حيث تلتقط من المعلومات ما يتوافق مع ما علّمته لك سلسلة حياتك عنك وعن إمكاناتك وما يُحتمل أن يحدث لك، أو ما تفتقر إليه. وعلى سبيل المثال: إذا فُصلت من عملك ففسرت ذلك على أنه خطؤك الشخصى، فإنك سوف تتشرب هذا التصور ويزداد ميلك لانتقاء الرسائل الأخرى التى توضح لك الفشل المنوط بك، ويقل ميلك لانتقاء الرسائل التى تؤكد إمكانية نجاحك. إن رادارك يعمل بآلية "التأكيد فقط" أثناء رصده لمسطح حياتك، حيث يبحث فقط عن المعلومات التى تؤكد لك أنك "على صواب" حتى لو كانت هذه المعلومات وإثبات أنك على صواب يجعلانك بائساً. والأثر المقيِّد لما لديك الاستعداد للوصول له هو نتيجة ومحصلة مأساوية وفى نفس الوقت عنيدة فى مقاومة التغيير.

أوضحت الأبحاث أن هذا التوجه المقيد للذات والقائم على الخبرة موجود لدى كل الكائنات التى تستطيع تخيلها، بل إن هذا التوجه قد تم تسجيله ورصده لدى مجموعة من البراغيث! إذا كان قد سبق لك اقتناء كلب خارج منزلك وكان الكلب مصاباً بالبراغيث، فإنك تعلم أن تلك الحشرات الطفيلية اللعينة تستطيع أن تقفز لنصف المسافة عبر الحجرة وأنها ستفعل ذلك بمجرد أن تغلبك نفسك وتسمح للكلب الموبوء بالبراغيث بدخول المنزل. وكان هؤلاء الباحثون (الذين من الواضح أن البراغيث قد قضت وقتاً طويلاً تحت أيديهم!) قد وضعوا مجموعة من البراغيث بداخل برطمان وأغلقوا

البرطمان. وكان الطبيعى أن البراغيث قد قفزت لأعلى حتى ارتطمت بغطاء البرطمان مرة بعد الأخرى. ومع ذلك فإنه حتى البراغيث تشعر بالتعب من خبط رءوسها. (وقد كانت البراغيث التى أجرى عليها البحث ذكية وربما أنها كانت مأخوذة من كلب مثقف!) لقد "تعلمت" البراغيث أنها لو قفزت بارتفاع معين فسوف ترتطم بغطاء ذلك البرطمان؛ ولذلك بدأت تقفز لارتفاع أقل من ارتفاع غطاء البرطمان بمسافة نصف بوصة. إن البيئة تشكل كل شىء - حتى البراغيث! ولكن ما أريد قوله لك هنا هو أن باستطاعتك فى نهاية الأمر أن تنزع ذلك الغطاء عن البرطمان، ومع ذلك فإن البراغيث لن تقفز خارجة منه وستظل تقفز بارتفاع أقل نصف بوصة من الارتفاع الكلى للبرطمان نتيجة للتاريخ الذى مرت به وحتى تتوافق مع البيئة التى عاشتها.

هل هو فى غاية الصعوبة - إذن - أن تفهم كيف أسهم نشاط "خبط الرأس" الذى قمتَ به، وسلسلة حياتك التى عشتها فى إعاقتك وتحجيمك لنفسك؟ لقد تعلمت دورك الاجتماعى أيًا كان ذلك الدور. لقد فُرض عليك هذا الدور.. وكما كان الحال مع البراغيث فى ذلك البرطمان، فربما أنك لم تكن تعلم أساساً أن أمامك اختيارات. حسنٌ، ربما لم تكن تعرف هذا فى ذلك الوقت، ولكننى أؤكد لك الآن أن أمامك اختيارات، وأن لديك قوة.. والآن أنت تعرف!

إنك لست مضطرًا لأن تتماشى وتتوافق مع سلسلة حياتك التى ورثتها وأسهمت بسلبيتك فى تكوينها وترسيخها. إن بوسعك البدء فى تشكيل حلقاتها بنشاط وبوعى. إنك بحاجة للأدوات وبحاجة لمن يوضح لك موضع البدء ويوضح لك ماذا تفعل، ومع ذلك فأنت - بالقليل من المساعدة - تستطيع فعل هذا!

وأنا أود أن أبدأ بتقديم تلك المساعدة لك من خلال تعريفك بالطريقة التى تسلل بها العالم إلى داخل رأسك، والتى تغير بها تصورك لذاتك من تصور قوى صادق مهتم بذاتك إلى تصور واعتقاد أقل وضوحاً وأقل ثقة لديك عن ذاتك. وهنا، دعنا نتأمل كيف تتآمر أنت مع العالم لتحدثا التغييرات فى رؤيتك لذاتك على أعمق مستوياتك، ودعنا أيضاً نلقِ نظرة فاحصة مدققة

على الحلقات الموجودة فى سلسلة حياتك الحالية. وعندما تفعل هذه الأشياء.. عندما تجد طريق العودة إلى ذاتك التى طُمرت تحت جبال من توقعات العالم منك، وسحقك لذاتك؛ أوصيك بالصمود. اصمد؛ لأنك لن تصدق ما يوشك أن يحدث فى حياتك عندما تستعيد القوة اللازمة لتنقية حقيقتك، ومعرفتك، وقوتك الشخصية من الشوائب التى علقت بها.

إننى هنا لن أقدم لك حقيقة شخصية "جديدة" ولا تصوراً لذاتك جديداً "صادقاً"، فأنا لست مضطراً لذلك. إن ما تحتاج إليه موجود لديك بالفعل.. لقد كان موجوداً دائماً، ولكنه مطمور مدفون تحت أعماق بعيدة؛ لذلك لم تكن تعرف كيف تصل إليه. إن كل ما تحتاج إليه حقيقتك الشخصية وتصورك لذاتك منك هو مجرد "تنقية" لهما، وتخلص من شوائب سوء المعلومات أو المعلومات الخاطئة التى تشربتها بداخلك على مدار العديد من الأعوام، وأنت ستعرف بالتحديد عما قريب كيف تفعل ذلك. إننى كثيراً ما أقول: "إما أن تتوصل إلى ذلك التصور الصادق للذات أو لا تتوصل له!"، وقد حان أن تتوصل لذلك التصور الصادق للذات. وجزء من "توصلك إليه" هو إدراكك لأنك إذا كنت حالياً تتخذ قرارك بشأن تحديد هويتك وذاتك استناداً إلى حيث كنت من قبل أو إلى الرسائل والنتائج التى راكمتَها لديك، فإنك تعيش دائماً بتركيز رجعى.

إن تركيزنا فى هذا الكتاب يتضمن نظرة على ماضيك، ولكن تلك النظرة لا تستهدف إلا محو وإزالة الخبرات المشتتة لك من ماضيك؛ فتلك الخبرات هى الملوثات التى لا بد لك أن تمحوها من تصورك لذاتك فوراً إذا أردت أن يكون وجودك صادقاً، وهو الوجود الذى يضعك فى موضع السيطرة فى هذه الحياة. علينا – إذن – أن يكون تركيزنا تقدمياً مستقبلياً، وأن ننظر إلى الموضع الذى أنت متجه إليه وليس إلى الموضع الذى كنت فيه. إن مستقبلك هو المكان والزمان اللذان يمثلان لى أهمية بصورة أكثر؛ لأننى أعمل على تعديل تصورك لذاتك وخبراتك الحياتية.

إن النظرة التقدمية المستقبلية هى وحدها ما يمنحك قوة هائلة؛ لأن المستقبل هو المكان الذى تستطيع فيه أن تخلق المزيد.. المزيد من ذاتك

الحقيقية الصادقة. وأنا أؤكد لك أنك الآن تبدد الكثير جداً من طاقة حياتك قلقاً على ما حدث بالفعل وواقعاً تحت سيطرته. لماذا؟ لأن الحلقات التى أدت إلى سلسلة حياتك الحالية هى أحداث قد انتهت وفُرغ منها. لقد ولت هذه الأحداث ولم يعد لها إلا قليل الأثر على الحاضر، وكما هو الحال مع مكوك فضائى ينطلق باتجاه السماء، فإن كل شىء تراه يسير خلفك من لهب، ودخان، وبخار.. كل ما هو *خلف* مكوك الفضاء ليس إلا طاقة "مستعملة". والطاقة المستعملة ليس لها قيمة.. إنها قد أوصلتك إلى الموضع الذى أنت فيه حالياً سواء كان هذا الموضع جيداً أم سيئاً، ومع ذلك فإن تحديد الموضع الذى تريد أن تذهب إليه من موضعك الحالى هو قرارك أنت وحدك. إن حلقات سلسلة حياتك غير مهمة بمثل ما أنه ليس من المهم إن كان ذيل مكوك الفضاء كان موجوداً من قبل أو لم يكن بعد أن يفصل عنه. إن الوقت الوحيد الموجود هو الآن، والقرار قرارك.

إننى لن أطلب منك أن "تتحرر" من ماضيك فحسب - فهذا الكتاب ليس موجزاً لما ورد فى نشرة أخبار مثيرة - ولكننى سأساعدك على أن تحدد بالضبط وبدقة أية خبرة من ماضيك تركت عليك أى أثر.

وعندئذٍ، سأوضح لك بدقة كيف تتعامل مع تلك الخبرات فى هذه اللحظة بطريقة تحررك منها وتعيد لك طاقتك التى خسرتها. وعندئذ - وعندئذ فقط - لن تظل مسافراً فى حياتك، بل ستبدأ فى قيادتها.. وستقودها بعاطفة وحب.

4

اللحظات العشر الفارقة في حياتك

"إن لم يكن بالبحر رياح، فاستخدم مجاديف القارب".

ـ مثل لاتيني

اللحظات العشر الفارقة في حياتك

عندما كنتُ في الصف الخامس الابتدائي كنت أعيش مع أسرتي في منطقة سكنية صغيرة منظمة بضواحي مدينة دنفر بولاية كلورادو. ولم يكن من بين قاطني شارعنا إحدى الشخصيات الشهيرة ولا المنازل الفخمة، بل عدد من المنازل الصغيرة المتواضعة. ومع ذلك فقد كانت تلك المنطقة بيئة هادئة ومريحة، حيث كان هناك مدرسة جديدة وكان الناس يتبادلون الحكايات في مداخل منازلهم بعد تناولهم الغداء، وكانت جميع المنازل متشابهة: ثلاث غرف نوم، وحمام واحد، ومرآب واحد للسيارة. وكان أدائي في المدرسة جيداً في ذلك العام، فكان لدي مجموعة مترابطة من الأصدقاء كنا جميعاً نحقق نتائج جيدة في المدرسة، ووجدت لديّ شغفاً بالألعاب الرياضية. والحق أن الرياضات بأنواعها المختلفة كانت تمثل لي شيئاً مهماً فكنت أشعر بالراحة وسط جو المنافسات. ومع قرب نهاية العام الدراسي حصلت على جائزة أفضل رياضي في المدرسة لذلك العام، وكذلك جائزة صاحب أحسن أخلاق رياضية. وقد كانت تلك الأحداث داعمة لي للغاية؛ لأنها كانت أول مرة في

حياتى أفوز بأى شىء باستثناء جائزة حصلت عليها عن الرقص المكسيكى عندما كنت فى الصف الرابع. (ولقد حصلت على تلك الجائزة لأننى كنت أقل إصابة بالدوار من شريكتى فى الرقص - "ليندا شنايدر" - التى نهضت من دوارها بعد ذلك وضربتنى بين لوحى كتفى وظلت تضربنى بعنف لأننى جعلتها تبدو سيئة!).

وعموماً، كنت أشعر بالرضا عن دراستى الابتدائية بوجه عام والصف الخامس بالتحديد. وبمعاودة النظر إلى تلك الأيام، فلابد أن أقول إنها كانت أيام براءة حقيقية بالنسبة لى، فلم يكن لدىّ مشاكل أتحدث عنها إلا عدم قصاصى من تلك "الذئبة العنيفة" - "ليندا شنايدر" التى ضربتنى فى مسابقة الرقص المكسيكى. لقد كنت سعيداً بذاتى وسعيداً لمعيشتى حيث كنت أعيش وفعلى ما كنت أفعل. لقد كانت تلك الأيام بسيطة وأعتقد أن عدسات جهاز العرض التى كانت تعكس تصورى لذاتى على ذلك الجدار كانت صافية وشفافة وذات بعد بؤرى جيد. وكان كل ذلك على وشك أن يتغير.. ليس تغييراً ضخماً هائلاً، بل تغيير كان مهماً جداً بالنسبة لى لأنه كان يتضمننى.

لقد تعلمت أن الأحداث التى شكلت حيوات معظمنا - نحن البشر - هى أحداث قليلة الأهمية ومحدودة الصراع، ولكننا عندما نضيف إليها عنصرى الاهتمام الشخصى والأثر الذى تتركه على ذواتنا.. عندما نضيف ما نعتقده عن مدى مناسبة تلك الأحداث لنا؛ فإنها - أى الأحداث - التى لا تكاد رادارات الآخرين تلتقطها تصبح ذات أهمية كبيرة وأثر كبير علينا. تذكّر: إذا كنت ترى تلك الأحداث مهمة بالنسبة لك، فهى مهمة فعلاً.. فاصل! لقد حدث لى بعض الأشياء لم يلحظ المشاركون فيها أى أثر لها علىّ، ومع ذلك فقد شكل ما حدث لى فى ذلك الوقت جزءاً من تصورى لذاتى استمر ملازماً لى حتى هذه اللحظة.

فى البداية، أود أن أقول - ووفقاً لشهادة والدتى - إننى لم أكن البادئ أبداً بشجار فى حياتى، ومع ذلك فقد كان بعض التلاميذ فى المدرسة الابتدائية التى كنت أذهب إليها قد نشأوا فى منطقة سكنية عنيفة ويعيشون فى تلك المنطقة على بعد عدة شوارع من حيث أقيم مع أسرتى، وكان هؤلاء التلاميذ

فى الصف السادس؛ أى أكبر منى بعام واحد ومع ذلك كانوا أطول منى بقدم كاملة وأعرض منى بقدم مماثلة! وفى أثناء الفسحة فى أحد الأيام بدأ هؤلاء (طلبة الصف السادس الملاعين كما كنا نسميهم "وبعيداً عن مسامعهم بالطبع"!) يتحرشون بعدد من التلاميذ الأصغر منهم سناً وحجماً، والذين كنتُ من بينهم أنا وصديقان لى. تصاعدت حدة العنف اللفظى فما كان من فتيين من فتيان الصف السادس إلا أن جذبا صديقى "مايكل" من رقبته وقبض أحدهما بداخل ذراعه على رأس "مايكل" وبدأ يعصره ثم ألقى به على الأرض. وبعد ذلك بدأ جميع الطلبة المشاكسين من الصف السادس فى دفع بقيتنا وضربهم. وأنا الآن لا أذكر الكثير مما حدث بعد ذلك.. أقصد أننى أتذكر أننى قد ضربت أحدهم بكرة سلة فى وجهه بأقصى ما أستطيع من قوة. وأذكر أننى ضربت أحدهم بأرجوحة. (وكان والدى يقول لى دائماً: "يا بنى، إذا كانوا أكبر منك، فكل ما عليك هو أن تفعل شيئاً "مختلفاً" حتى تساوى توازن القوة بينكم بصورة أكبر قليلاً!"). وقد تطور الوضع إلى أكبر شجار يمكنك تخيله فى ملعب للكرة بمدرسة وأكثرها فوضى، ولم يكن أى من المتورطين فى ذلك الصراع كبير الحجم بما يكفى لأن يحدث أى ضرر، ومع ذلك فقد كان ذلك الشجار بالنسبة لنا جميعاً معركة بطولية هائلة. إننى لم أبدأ تلك المشاجرة، ومع ذلك أستطيع أن أتذكر أننى كنت أشعر بدرجة من السعادة والرضا بشأن إنهائى لها.

وفى النهاية جُررنا جميعاً إلى مكتب الناظر وتم استدعاء المدرس المسئول عن فصلى. وقفت هناك على منصة الإدانة وأنفى نازف، وقميصى ممزق، وخدى مصاب بسحجات وآثار الحصباء، وعلى جبهتى عبسة كبيرة، وأذكر أننى كان بداخلى شعور بالراحة. لاشك أن ذلك الشعور الذى كنت أشعر به عندئذ هو شعور الجندى فى المعركة عندما يعلم أن التعزيزات فى طريقها إليه، وشعرت بالراحة أكثر عندما علمت أن الأستاذة "جونسون" - والتى كانت أكثر من يعرفنى جيداً من بين جميع مدرسى المدرسة - كانت قادمة لمساعدتى. إنها ستكون محاميَّ والمدافع عنى. ولأنها تعرف شخصيتى وفوزى بجائزة صاحب أفضل أخلاق رياضية وإخلاصى لأصدقائى وطبيعتى المسالمة؛

فلاشك فى أنها ستدرك خلاصة الموقف بالكامل وبسرعة، وستقف فى صفى أمام ناظر المدرسة. وتلك التوقعات لم أكن قد اختبرت مدى دقتها بعقلى، بل كنت أشعر بها وقد ملأتنى بشعور بالهدوء.. لقد كانت الأستاذة "جونسون" قادمة حتى تجعل كل شىء على ما يرام.

وما حدث بعد ذلك كان لحظة فارقة فى حياتى، حيث دخلت الأستاذة "جونسون" الحجرة ونظرت إلى ناظر المدرسة ثم نظرت إلىّ شذراً.. ثم انطلقت فى حالة من الهياج الشديد، وفى اللحظات الأولى من حديثها الغاضب لم أستطع أن أتبين ما تقوله، فشعرت بالفزع. لقد كان من الواضح أنها تشعر بالإهانة لأن أحد تلاميذها كان متورطاً فى معركة. لم تكن للبذاءة اللفظية التى سمعتُها من طلبة الصف السادس قيمة مقارنةً بما كانت تكيله الأستاذة "جونسون" على رأسى. إنها لم تتوقف لدقيقة لتسأل عما حدث، وكانت واضحة من البداية فى أنها لا تهتم بمعرفة ما حدث وكل ما فعلته هو إمطارى بوابل من كلمات الغضب المحموم.

وكان من بين تلك الكلمات التى لن أنساها أبداً: "إنك فتى عنيف. أنت لم يعنفك *أحد* من قبل". ألم تكن هذه المدرِّسة تدرك مدى ضخامة هؤلاء التلاميذ؟ ألم تكن تعرف ما فعلوه؟ أليس من حقى أن تعرف ما حدث على الأقل؟

وفى البداية شعرتُ بالصدمة وبجرح فى المشاعر، ثم شعرت كما لو كان شىء قد فرقع بداخلى؛ فقد أدركت بوضوح مفاجئ أن الأستاذة "جونسون" لم تكن صديقة لى على الإطلاق. وأدركت أنها بدلاً من أن تتحمل مسئوليتها المتمثلة فى الدفاع عنى ضد عربدة التلاميذ المعربدين أخذت تحمى نفسها قبل أى شىء. لقد كان مخططها تجاهى أن تتجاهل أمنى وسلامتى.. لقد تجاهلت حاجتى لأن أكون على طبيعتى الحقيقية من أجل ذاتى ومن أجل أصدقائى. وكانت رسالتها لى واضحة: "لا تسبب لى المشاكل، وعليك أن تفعل كل ما أريدك أن تفعله وما أتوقع منك أن تفعله حتى لا تعقد *حياتى*، ولتذهب حياتك أنت إلى الجحيم!".

وأدركت فجأة، وفى لمح البصر فى مكتب الناظر أننى لن أعتبر أن

الحياة عادلة بعد تلك اللحظة.. إنها ليست عادلة.. ليست موضوعية، وبات من الواضح لى أن الشخص الذى ينبغى أن أتطلع إليه لمساعدتى هو ذاتى.. الشخص الوحيد الذى "يحمينى" هو ذاتى. لقد كنت أقول بداخلى: "كيف تفكرين يا سيدتى؟ هل ذهب عقلك؟!" ولكن ما قلته بصوت مسموع هو: "أجل، أنت على صواب. إننى لم يعنفنى أحد من قبل، ولن يعنفنى أى شخص بما فى ذلك أنت!"؛ فقام الناظر على الفور بفصلى من المدرسة لمدة ثلاثة أيام مما أكسبه مكاناً متميزاً على قائمة المكروهين لدىّ هو الآخر.

إن ذلك الحدث المهم.. تلك اللحظة الفارقة التى أطلقت عليها وقتها وصف "خيانة" قد غيرتنى من داخلى. تستطيع أن تسمى ذلك التغيير موت البراءة لدىّ، أو النضج وتجاوز السذاجة، أو سمّه مجرد نداء يقظة يؤكد لى أن العالم لم يعد مكانى الحامى لى. وعلى أى الأحوال فقد غيرتنى هذه اللحظة من داخلى.. فى مدى زمنى لا يتعدى خمس دقائق هو كل عمر تلك الحادثة سطر العالَم بقلمه سطوراً على لوح حياة "فيل ماكجرو". وهل كان ذلك شيئاً مهماً؟ ربما لم يكن مهماً بالنسبة للأستاذة "جونسون"، ولا لناظر المدرسة، ولا لطلبة الصف السادس الذين قضوا نصف عامهم الدراسى مفصولين من المدرسة؛ ولكنه كان كذلك بالنسبة لى.

والآن، أتقدم بكم سريعاً - إلى بعد ذلك بعام، وفى نفس المدرسة - حيث كان هناك مدرس اسمه الأستاذ "ويلبورن" - وكان رجلاً ضخماً ويُدرس الرسم وغيره من المواد؛ لذلك كنت أعتبره شخصاً غير متوافق مع طبيعته لأن يده كانت بحجم فخذ الخنزير، وفى ذات صباح وبعد سقوط الثلج بكثافة فى الليلة السابقة تأخر الكثيرون عن المدرسة بمن فيهم عدد من المدرسين. وكنا نحن الطلبة الذين استطعنا أن نحضر فى موعدنا نجلس فى حجرة الرسم ننتظر وصول الأستاذ "ويلبورن" (ذى القدمين الكبيرتين كما كنا نسميه!)، ومرت الدقائق وكان على الطاولات أمامنا كميات من طين الصلصال المستخدم فى التشكيل الفنى.. مللنا من متابعة الساعة تدق وأدى حدوث أحد الأشياء لحدوث شىء آخر. وقد بدا كما لو كان نداءً لنا من الطبيعة أن نبدأ فى التراشق بقطع من طين الصلصال، فكنا نسلخ منها قطعاً صغيرة

ونكورها ثم نلقيها على بعضنا البعض. لقد كنا بارعين جداً فى ذلك العمل، وسرعان ما أصبحت الغرفة مكتظة بقطع صغيرة من الطين فى كل أنحائها. وكنت أشعر بفخر بالغ لأننى استطعت أن ألصق قطعتين من الصلصال بشعر زميلتنا "فيكي" دون حتى أن تلحظ ذلك.

وفى ذلك الوقت دخل الأستاذ "ويلبورن" الحجرة، ولم يكن مُستغرباً منه أن يستشيط غضباً، وأن يصب غضبه علينا، ولم يكن من الممكن إنكار أننا كنا نتراشق بقطع الطين وهو ما لم يكن ينبغى لنا أن نفعله، وكنت أتوقع أن نتلقى تعنيفاً كبيراً، وأن نُجبَر على تنظيف الحجرة، وربما يصل العقاب إلى أن نحرم من الفسحة. ولكن الأستاذ "ويلبورن" كان قد تضايق جداً.. لا أقصد هنا ما تفهمه من كلمة "تضايق"، بل أقصد أنه قد جن تماماً! وكان من سوء حظى أننى كنت أجلس بجواره مباشرة عندما دخل تلك الحالة الهائلة الخطِرة من الهياج الجنونى، وقبل أن تنتهى تلك الحالة كان قد انتزعنى من مقعدى وأمسك بيدى اليمنى ورجلى اليمنى ورفعنى فوق رأسه كما لو كنت شيئاً تافهاً وقال فى غضب: "كيف تريدنى أن ألقيك على الأرض؟ يجب أن أحطم رأسك وأكسر رقبتك أيها الغبى الصغير!".

فشعرت وهو يحملنى فى يديه بأن الحجرة تدور بى، وكنت واثقاً تماماً من أنه سيفعل ما يقوله. وكان الأستاذ "ويلبورن" يبدو كمن به مس من الجن، حيث كانت ذراعى تنزف فى الموضع الذى غرس فيه أظافره. اعتقدت أنه سيحطم ظهرى على أقل التقديرات. لقد كانت عيناه وحشيتين وكان الزبد يتطاير من فمه. كانت هذه هى المرة الأولى فى سنى الصغيرة التى أعتقد فيها أننى سأموت!

أتذكر أننى - وسط شعورى بالذعر - كنت أنظر متوقعاً باتجاه الباب ويقول لسان حالى: "ليأتِ أحد لينقذنى من فضلكم!". وفى النهاية استطعت أن أحول أفكارى تلك إلى كلمات مسموعة فقلت: "ليأتِ أحد ليبعد عنى هذا المخبول! افعلوا شيئاً!". ومن المؤكد أن جميع التلاميذ فى الفصل قد تجمدوا فى مقاعدهم من الصدمة وعدم تصديق ما سمعوه.

وبعد ما بدا كما لو كان دهراً، انطلق طفل آخر - ذلك المغفل الذى كان

يسمى "كارل" - هارباً من الحجرة.. لينقذ نفسه بالتأكيد، وليس لإحضار النجدة. ومن حسن الحظ أنه أثناء انطلاقه اصطدم بمدرس آخر من القادمين متأخراً فعرف سبب رعبه وبكائه. وجلب هذا الهرج والجلبة عدداً من المدرسين يمدُّون بأقصى سرعتهم، وبعد الكثير من الصراخ، والنداء، وقدر معقول من التفاوض والتصارع استطاعوا "إخضاع" الأستاذ "ويلبورن" وتحررت من قبضته وأنا أرتعد ولكننى لم أكن مصاباً بإصابة بالغة اللهم إلا بضع سحجات وخربشة. وأذكر أننى رأيت الأستاذ "ويلبورن" يجلس على أرضية الفصل يحملق فى الفضاء بينما كان باقى الأساتذة يحملوننى إلى عيادة المدرسة. ولم نر الأستاذ "ويلبورن" أبداً بعد ذلك اليوم، وقام نائب الناظر وعدد آخر من المدرسين بتدريس المواد التى كان يدرسها لنا فيما تبقى من العام الدراسى. أعتقد أنه قد فُصل من عمله، أو أرسلَ إلى حيث يُرسَل المدرسون المجانين الذين يهاجمون التلاميذ ويعرضون عليهم أن يكسروا رقابهم، فلم يخبرنى أحد.. والحقيقة أننى لم أهتم بأية حال بمعرفة ما حدث له مادام ليس موجوداً بالقرب منى.

ومرة أخرى، أمسك العالَم بقلمه وسطر سطوراً جديدة على حياة "فيل ماكجرو". إننى الآن فى الخمسين من عمرى، ولا تزال هاتان اللحظتان تبدوان واقعيتين وكما لو كانتا تحدثان حالاً.. لحظتان فارقتان فى حياتى. من المؤكد أنه لم تبلغ أهمية إحدى هاتين اللحظتين أن تتصدر الأخبار المهمة فى نشرة المساء - ولا ينبغى لهما أن تكونا كذلك - فلم تكونا مأساويتين للغاية رغم أننى أعتقد أن الحادثة الثانية كانت ذات مغزى هائل بالنسبة لى.. أستطيع أن أعدد آلاف الأحداث أكثر منهما مأساوية فى حياة البشر وكذلك تستطيع أنت. ومع ذلك فإننى أذكر هاتين الحادثتين هنا لأنهما كانتا مهمتين بالنسبة لى.. إنهما لا تحتلان قمة قائمة اللحظات العشر الفارقة فى حياتى ومع ذلك فإنهما بدأتا قائمتى. ولقد أدرجتهما هنا فى الكتاب لأننى أريد أن أؤكد أنه إن كانت فى حياتك أحداث معينة تمثل لك أهمية، وإذا أسهمت هذه الأحداث فى تشكيلك، فإن هذا يكفى لتعريف هذه اللحظات على أنها لحظات فارقة؛ وبالتالى تستحق تفكيرك الكامل فيها. إن هاتين اللحظتين - رغم أنهما قد

تبدوان تافهتين للآخرين - قد غيرتانى.. رغم أنهما تبدوان تافهتين إلا أنهما غيرتا تصورى لذاتى، وطريقة تعاملى مع الحياة حتى هذه اللحظة. وأنا هنا لست مضطراً لتفسير السبب فى ذلك، ولا كيف أحدثت هاتان اللحظتان مثل هذا التغيير، فقد أحدثتاه وحسب. لقد قضيت بتلك المدرسة ثلاث سنوات، وقضيت فى غيرها أعواماً أكثر من ذلك بكثير.. لقد حضرت آلاف الحصص لمئات الآلاف من الدقائق، ومع ذلك فإن هذين الحدثين اللذين لم يستغرقا ما يزيد على خمس دقائق مجتمعين يقفان من بين جميع الأحداث والدقائق الأخرى واضحين مميزين للغاية.

وكما سبق أن قلت، فإنه على مدار حياتك ليست كل لحظة من لحظاتها يمكنك تذكرها وتحديدها، ومع ذلك - وكما حدث معى - فهناك بعض الأحداث واللحظات فى حياتك التى عرَّفت ذاتك أو أعادت تعريفها، وتلك الأحداث تدخل إلى وعيك بقوة لتغير صميم كيانك وما تعتقده عن ذاتك. وإنه ليس من المبالغة أن نقول إنه إن كان تصورك لذاتك قبل وقوع ذلك الحدث هو (أ)، فإنه بعد وقوع ذلك الحدث يصبح تصورك لذاتك (ب). إن جزءاً منك يتم استبداله أو تعديله نتيجة لتلك اللحظة من التاريخ، وسيظل بعد هذه اللحظة ودائماً بداخلك شيء جديد. إنك ستظل للأبد - بعد تلك اللحظة - تعرِّف نفسك بدرجة من الدرجات استناداً إلى خبرتك عن ذلك الحدث. إن تلك الأحداث وتلك اللحظات فى حياتك هى التى ينبغى علينا الآن أن نحددها ونقيِّمها.

إنك إن كان لديك أربعون عاماً اليوم، فلقد عشت ما مجموعه ١٤٦١٠ أيام، والاحتمال أنك لا تستطيع أن تميز ١٤٦٠٠ يوم من هذه الأيام ولكنك تستطيع تحديد عشرة أيام منها، أو أنك تعرف وتتذكر هذه الأيام العشرة المميزة بالفعل .إن تلك اللحظات فى تلك الأيام المحددة تقف أمامك واضحة كما يقف المنزل واضحاً من بين ألوان الخلفية على لوحة مرسومة.

وقد لاحظ أحد علماء النفس المشهورين - واسمه "ألفريد أدلر" - ذلك التوجه لدينا كبشر.. أن نكوِّن لأنفسنا صوراً ذهنية قائمة أساساً على التاريخ الذى مرَّ بنا. ولاحظ أن عقولنا تكثف كل خبراتنا حول الأحداث الأكثر أهمية

فى حياتنا. وكان من بين الأساليب العلاجية المفضلة لدى دكتور "أدلر" أن يسأل المريض النفسى عن أولى ذكرياته، وأيًا كان الرد الذى يقدمه المريض، فقد كان دكتور "أدلر" يكمل حديثه ويرد عليه قائلاً: "وهذا هو حال الحياة". وكانت نظريته أن ذلك الجزء الصغير جداً من حياة المريض كان عاملاً حاسماً فى تكوين تصوره الحالى لذاته ولحياته، وكان على قناعة بأن تلك الذكريات كامنة فى قلب الحقيقة الشخصية لكل إنسان.. وكان محقاً.

وعلى سبيل المثال، قالت واحدة من المرضى إنها تعرضت فى طفولتها لمطاردة كلبين لها وأنها استطاعت الفرار منهما، وعلى الرغم من أنها لم تصب بأذى إلا أنها كانت لا تزال تشعر بالخوف، وعلى الرغم من أن خبرة مطاردة الكلبين لها تنتمى للماضى، إلا أنها - بعد سنوات وفى حياتها الحاضرة - قالت إنها تعتبر العالم مكاناً غاضباً عدائياً، وعلى الرغم من أنها كانت تعتقد أنها قوية بما يكفى، وأن لديها ما يكفى من القدرة لتتعامل مع هذا العالم إلا أنها ظلت تشعر بالخوف. وما أدركه "أدلر" هو أن هذه المريضة كانت تحكى قصة من طفولتها أصبحت تجسيداً لحياتها بالكامل. وهكذا فقد ظلت هذه الحلقة من حلقات حياتها تسبب لها أعمق ألم انفعالى، ومن الواضح - واستناداً إلى النتائج - أن هذه القصة كانت لحظة فارقة بالنسبة لها، أو على حد قول دكتور "أدلر": "وهذا هو حال الحياة".

إننى عندما أعاود النظر إلى اللحظات الفارقة فى حياتى أثناء دراستى الابتدائية، أستطيع أن أرى بوضوح كيف أسهمت هاتان الحلقتان أو الحدثان فيها فى تبديل تصورى لذاتى؛ فأنا أعرف الآثار التى تركاها على حياتى. وقبل كل شىء، قد لا يكون من الغريب أن أقول إننى حتى هذه اللحظة أسىء الظن بكل من هم فى موضع السلطة فى حياتى، ولقد أصبح هذا جزءاً منى. وسواء كان تصورى وتفسيراتى لهذين الحدثين دقيقة أم لا، فإنها - أى تفسيراتى لهما - تبدو واقعية بالنسبة لى. وقد يقول قائل إننى أستحق معظم ما حصلت عليه، وما حدث لى فى هذين الموقفين على الأقل، ولكن بالنسبة لى فى ذلك العمر (وحتى الآن عندما يتعلق الأمر بهذا الموضوع) لا أرى الأمر بهذه الصورة، وإذا كنت أرى أن رؤيتى هذه واقعية، فهى - إذن -

واقعية. وإننى أود أن تفهم هنا أننى كنت محظوظاً بأن كان من بين مدرسىّ على طول سنوات دراستى مدرسون رائعون، وأننى حاولت دائماً توخى الحذر من ألا أجعل أى مدرس آخر أو شخص مسئول يدفع ثمن تقصير الأستاذة "جونسون"، أو الأستاذ "ويلبورن". وكلما سألنى أحدهم: "من هم أبطالك؟" تكون إجابتى غير المترددة هى: "مدرسىّ الذين كانوا يؤدون عملهم بالطريقة الصحيحة". ومع ذلك، فإننى منذ هاتين الحلقتين اللتين تعرضت لهما فى دنفر، لم أشعر أبداً بالراحة الكاملة فى أية بيئة أكاديمية أو تعليمية، أو غيرها من البيئات التى يكون لأحدهم سلطة علىّ كتلك السلطة التى كانت لمدرسىّ علىّ، وهذا يشكل حالياً جزءاً من تصورى لذاتى.

الخلاصة: فى المدى الواسع الذى يمتد من هوس الاضطهاد (البارانويا) على أحد طرفيه إلى السذاجة على طرفه الآخر، فإننى الآن بعيد - بنسبة معقولة - عن هوس الاضطهاد إلا أننى بعيد بأميال عن السذاجة والتسليم بكل ما يقال لى أو أراه. ولما كنت قد تعرضت لما أعتبره انتهاكاً لحقوقى الانفعالية والبدنية، فقد ألزمت نفسى بالاعتماد على الذات وحماية الذات وألا أسمح أبداً لمثل ما حدث بأن يحدث مرة أخرى. إننى أرفض أن أكون عديم الحيلة، وأنا "لا أفسر الشك لصالح" أحد. وأنا على وعى كامل بأن هناك علاقة مباشرة بين توجهى هذا فى الحياة وبين ما حدث لى فى المدرسة الابتدائية. إن هذين الحدثين اللذين تعرضت لهما فى المدرسة الابتدائية بمثابة لحظتين فارقتين بالنسبة لى؟ هل هما مثالان على لحظات فارقة إيجابية أم سلبية؟ لست واثقاً من الإجابة، ومع ذلك فأنا واثق من أنهما كانتا لحظتين فارقتين. لقد كان من الواضح لى وقتها أنهما خبرتان سلبيتان، ومع ذلك فربما كانتا نداءين لليقظة أيضاً، وأنا أعرف أننى لا أتمنى أن يتعرض طفل أعرفه لإحدى هاتين الخبرتين، ومع ذلك أعتقد أننى خلقت منهما شيئاً ذا قيمة، وأعتقد أن الآراء قد تختلف بشأن ما أقوله هذا، ومع ذلك فقد حدث ما حدث، وغيرتنى هاتان اللحظتان.. وهذا أمر مؤكد.

- من المؤكد أن بعض اللحظات الفارقة فى حياتنا سلبية فى حين أن بعضها الآخر إيجابى. واللحظات الفارقة الإيجابية تؤكد ذواتنا الحقيقية الصادقة

وتلهمنا بقدراتنا. إنها ترفعنا إلى مكان وموضع نستطيع من خلاله أن نرى - وبأنفسنا - كل أنواع الإمكانات المتاحة لنا، ونحن نستمد منها الطاقة الروحية والعاطفية التى تدعمنا على مدار حياتنا.

وثمة قصة أخرى من أيام الدراسة الابتدائية حكتها لى إحدى صديقاتى عندما أخبرتها بموضوع هذا الفصل من الكتاب الذى بين يديك. وعندما حكيت لها عن خبرتىّ المرعبتين أثناء الصف الخامس والسادس أخبرتنى هى بأنها قد تعرضت لخبرة تركت أثراً هائلاً عليها فى الصف الثالث ولكنها كانت خبرة مناقضة تماماً لخبرتىَّ؛ فتأثرتُ بقصتها تأثراً بالغاً حتى أننى طلبت منها أن أذكرها لقراء هذا الكتاب، وإليك القصة بكلماتها هى، وكما روتها بنفسها:

"كنت أحب المدرسة لأنها كانت - بعد مكان العبادة - المكان الذى أشعر فيه كطفلة فى مراحل نموها بأننى ذات قيمة، وكنت أحب الكتب فقد كانت تمثل لى مهرباً وطريقاً أستطيع من خلاله أن أعتقد أن بمقدورى أن أكون ما أريد أن أكونه، وأفعل ما أريد أن أفعله. لقد كانت الكتب تمثل لى إمكانية وقدرة.

ولذلك عندما طلبت منا الأستاذة "درايفر" - مدرستى فى الصف الثالث - أن نقرأ رواية *Honestly Katie John* (ولن أتردد فى أن أقول إنه كان كتاباً مقرراً على طلبة الصف الخامس!) شعرتُ بإثارة شديدة وأنا أقبل ذلك التحدى، وكان أمامنا أسبوعان نقرأ فيهما الرواية ثم نكتب تقاريرنا عنها، فأنجزت أنا هذه المهمة فى أقل من أسبوع! ولقد كانت الأستاذة "درايفر" فخورة بى وبما أنجزته من عمل حتى أنها وقفت تثنى علىّ وعلى عملى أمام الفصل كله، وهذا بالطبع لم يعجب زملائى الذين انتقدونى لأنهم كانوا يفترضون أننى قمت بما قمت به حتى أجعلهم يبدون سيئين أغبياء، ولكن الأمر لم يتوقف عند ذلك الحد، حيث لم تكتف الأستاذة "درايفر" بإطرائى والثناء علىّ أمام كل تلاميذ الفصل، بل أخبرت *الجميع* بذلك، بمن فيهم بقية مدرسى المدرسة فى حجرة المدرسين. وعندما انتقلت للصف الرابع بعد ذلك بعام كامل قالت لى الأستاذة "دونكان" - أستاذة الصف الرابع: "أوه،

إننى أعرفك: أنت الفتاة التى تجيد القراءة وتنتهى من تكليفاتها الدراسية قبل موعدها".. لحظة مغيرة للحياة! فى تلك اللحظة الواحدة حدث لى تغير. لقد أدركت أنك عندما تجيد عملك، وعندما تتقن أداءه، فسوف يلحظك الناس ويتذكرونك ويقدرونك. وفى عقلى الصغير فى ذلك الوقت وضعت تلك الرابطة المهمة من أننى قد أنجزت عملى جيداً ومبكراً نتيجة لحبى لما أفعله حباً كبيراً. لقد كنت شغوفة بالكتاب وببطلة القصة التى يحكيها حتى أننى عدت إلى منزلى وحاولت أن أضع على بشرتى السوداء بعض النمش حتى أكون شبيهة بها! يا لها من لحظة *أخرى* فارقة ومغيرة للحياة! افعل ما تحبه، افعل ما لديك شغف تجاهه وستصبح الحياة أكثر سهولة بالنسبة لك".

وكانت الصديقة التى حكت لى قصة شغفها بالقراءة فى صفها الثالث بالمدرسة ووضوح الرؤية لديها فى تلك السن هى "أوبرا وينفرى". تقول "أوبرا" الآن إن تلك اللحظة كانت اللحظة الأكثر تميزاً فى حياتها والتى تشعر بالفخر بها أكثر من باقى لحظات حياتها. لقد قادها حماسها للتعلم إلى أن تضع تعريفاً لنفسها قائماً على ارتباط قوى بحقيقتها الشخصية التى تعود جذورها إلى الفصل الدراسى، ومنذ تلك اللحظة بدأت "أوبرا" فى الاعتقاد أنها تستطيع أن تفعل أى شىء إذا اجتهدت فى عملها. لقد أصبحت تعرف أن العمل الدءوب وخلق القيمة - من خلال كونها على طبيعتها الحقيقية الصادقة - من شأنهما أن يجعلاها تحظى بالاحترام وتحقق نتائج جيدة، ومع مرور الأعوام ظلت محافظة على دافعيتها وحماسها من خلال تذكرها لذلك اليوم الذى سلمت فيه تقارير قراءة ذلك الكتاب. وعندما أخبرها الناس بأنها لا ينبغى لها أن تفكر فى العمل كمقدمة برامج أو مراسلة تليفزيونية لأنها امرأة سوداء من أقاصى جنوب الولايات المتحدة تذكرت ذلك اليوم، وعندما ظهرت لها إمكانية قيامها بتقديم برنامج حوارى صباحى فى التليفزيون وقال الناس: "امرأة سوداء بدينة ليس لديها خبرة تقدم مثل هذا البرنامج؟ لا أعتقد أن هذا سيحدث" تذكرت ذلك اليوم. لقد تذكرت الصوت الهامس بداخل تلميذة الصف الثالث الذى كان يهمس لها أثناء جلوسها لتعد برنامجها: "أستطيع أن أفعل ذلك لأننى أحب ذلك". إنها لم تنس الدرس أبداً، وهو أن: العزيمة على

أن توظف موهبتها التى حباها بها القدر وأن يكون لديها الاستعداد للمحاولة بأقصى ما تستطيعه من قوة ستمكنها من إنجاز وتحقيق أى شىء.

عندما تفكر فى قدرتك على التذكر، ربما تدرك أن هذه القدرة نعمة ونقمة فى نفس الوقت. إننا - كبشر - مؤرخون ضعاف الذاكرة للحقائق، ولكننا متميزون للغاية فى التأريخ الانفعالى. وذاكرتنا تمنحنا القدرة على السفر باتجاه الماضى ولكن قدرتنا على تذكر الحقائق بعيدة كل البعد عن الدقة، ونقيض ذلك أننا قد نعيد استشمار *المشاعر* المرتبطة بحدث معين بكفاءة وقدرة عالية، حاول تذكر أى حفل لرأس السنة فى حياتك وأنا أراهنك على أنك لن تتذكر المشاعر التى كنت تشعر بها فحسب، بل وستشعر بنفس هذه المشاعر الآن فى الحاضر! وإذا كنت قد شعرت فى ذلك الوقت بإثارة بالغة لأن والديك قد أهدياك دراجة، فسوف تستشعر بنفس هذه الإثارة الآن. أما إن كانت صبيحة يوم عيد الميلاد قد مرت عليك دون أن تجد الدراجة الجديدة بانتظارك تحت الشجرة فى الحديقة، فإنك ستشعر الآن بنفس الإحباط الذى شعرت به فى ذلك الوقت، وسواء أعجبك ذلك أم لا، فإن هذه هى طريقتنا فى التفكير والتذكر والشعور، وكذلك سيكون الحال مع تذكرك للحظات الفارقة فى حياتك.

ذات مرة كنت أتعامل مع مريض يبلغ من العمر اثنين وأربعين عاماً استطاع تحديد لحظة فارقة فى حياته تعرض لها عندما كان فى السادسة من عمره. وكان "ريتشارد" - بطل قصتنا - مسافراً بالقطار عبر الولايات مع والدته. وفى بداية الرحلة احتاج "ريتشارد" أن يذهب إلى الحمام، وبعد أن استطاع إقناع والدته بأنه "ولد كبير" وأن باستطاعته أن يذهب بمفرده إلى حمام الرجال شق طريقه إلى حمام الرجال فى نهاية عربة القطار، وعندما دخل الحمام أغلق الباب خلفه، وكانت المشكلة أنه عندما قضى حاجته لم يستطع أن يفتح الباب، فقد ظل الباب موصداً برغم محاولاته الجادة والقوية لفتحه. ولم تؤد جميع محاولات "ريتشارد" بالصراخ وطلب النجدة إلى أية نتيجة وسط ضجيج القطار، فلم يكن يسمعه أحد.

وبعدما شعر بأن ساعات قد انقضت عليه فى تلك الحالة استطاع فى

النهاية أن يفتح الباب بجهد ويهرب عائداً إلى والدته وهو لا يزال يرتعد. وعندما تحدث "ريتشارد" عن تلك الحادثة بعد ذلك بسنوات استطاع تقديم وصف دقيق للخوف والغضب اللذين كان يشعر بهما - واللذين لا يزال يشعر بهما. لقد تذكر مدى غضبه لأن والدته لم تأت لإنقاذه، وكان ذلك سبباً فى أن يبدأ حياة جديدة قوامها الاعتماد الكامل على نفسه: فلم يعد يثق أبداً بأن هناك أى شخص سوف يساعده، ولم يعد يقبل المساعدة عندما تُعرض عليه. وحتى يومنا هذا لا يزال يشعر برعاب الأماكن المغلقة ويتصبب منه العرق البارد عندما يكون فى مكان صغير مغلق مثل الحمام أو المصعد.

وما أود قوله: رغم أن الرعب الذى أصاب "ريتشارد" - *كطفل* - لم يستمر لأكثر من عشر دقائق على الأكثر، فإن "ريتشارد" - *الراشد* - لا يزال يشعر بدافع للصراخ، ويقول إنه لا يزال يشعر بملوحة فى فمه عندما يفكر فيما حدث له فى ذلك الوقت.

والآن أود أن أقول إن تلك الحادثة ربما كانت قد حدثت فى أى وقت من حياة "ريتشارد"، فما الذى جعلها جزءاً ملحوظاً وحاسماً فى قصة حياته؟ إنه من المستحيل أن نعرف بصورة يقينية الخبرات السابقة التى شعر فيها بأنه تعرض لخيانة البعض له أو عدم وفائهم بما يحتاج إليه أو بفقدانه السيطرة على حياته كما تضمنته تلك الحادثة فى القطار. ربما كان هناك أى عدد من الأحداث الأقل حدة من انفعالات الخوف أو الجزع أو التعرض للهجران التى دارت بداخله عندما كان بداخل ذلك الحمام بالقطار، ولكن أيًا كان السبب فقد كانت تلك اللحظة التعريفية هى التى أخرجت كل الرعب الذى يتذكره. ولأنها كانت ذات قوة هائلة؛ فقد ركزت هذه اللحظة من الزمن كل طاقته الانفعالية وكل انتباهه وكل أطراف خلاياه العصبية فى حادثة واحدة، وبمعنى آخر، كانت تلك الخبرة هى القشة التى قصمت ظهر البعير كما يقال فيما يتعلق بشعوره بعدم الأمان فى الحياة. وربما كانت هذه اللحظة تجسيداً لكل مخاوفه ومسببات جزعه الأخرى. وعلى أى الأحوال فقد كانت هذه اللحظة لحظة فارقة ومعرِّفة له وشكلته على مدار أربعة وأربعين عاماً. وأيًّا كانت خبراته السابقة فقد كانت تلك الحادثة تتويجاً لكل ما سبقها من خبرات.

وقد كانت هذه الحادثة محدداً لكل ما حدث فى حياة "ريتشارد" منذ ذلك الوقت.

إن اللحظات المعرفة للإنسان - أنا وأنت - هى ملخصات وموجز لحياته، وإذا لم يكن لدينا أى وعى بها، فإننا نتعامى عن أنفسنا ولا ندركها حقاً. وعندما لا ندرك لحظاتنا المعرِّفة لنا، فإن حياتنا يصبح من الصعب التنبؤ بها، وغير عقلانية، ومحيرة بلا داع. إننا نتساءل عن السبب فى فعلنا لما نفعله وفى نفس الوقت نأمل أن يكون الغدُ أفضل بالنسبة لنا، وعلى الرغم من أننا نعرف أنه كان لدينا مجموعة من الأحداث المثيرة فى حياتنا وذكريات تثور لدينا من وقت لآخر إلا أن تلك الذكريات تبدو عشوائية بالنسبة لنا، ومفصولة عن بعضها البعض وعن أى شىء آخر يحدث فى الحاضر، ويصبح توجهنا فى الحياة ولسان حالنا هو: "وماذا فى ذلك؟".

تهيئة ذواتنا

على الرغم من أنه قد يكون صحيحاً أن الثواب والعقاب يعلماننا ما نفعله وما لا نفعله؛ فإن اللحظات الفارقة هى التى تشكل سلوكياتنا الداخلية، وتحدد ردود أفعالنا الانفعالية فى هذا العالم. إنها تحدد مشاعرنا وردود أفعالنا تجاه الضغوط المحتم أن نواجهها على مدار حياتنا.

واللحظات الفارقة فى غاية الأهمية لدرجة أنها تصل فى العديد من الثقافات إلى حالة طقوسية. ومثال ذلك أن المصريين القدماء مثلاً كانوا يضعون شخصاً فى وعاء من الماء بحيث لا يتاح له من الهواء إلا ما يكفى - بالكاد - لتنفسه. وبعد يوم أو أكثر يخرجون ذلك الشخص من وعاء الماء على افتراض أن أية حوادث ذهنية سوف يحكيها ستكون لحظاته الفارقة المهمة، وكان الكثير من قبائل سكان أمريكا الأصليين يرسلون شباب القبيلة من المراهقين للبرارى حيث يتعرضون لخبرة (حياة أو موت)؛ كأن يتعرض هؤلاء المراهقون لقتل دب برى أو يبيتون بدون طعام أو مأوى على قمة أحد الجبال. إن طقوس الرقص تحت لهب الشمس والعرق بغزارة تمكن المشاركين فيها من إدراك وفهم مدى جدية الموقف واتخاذهم قرارات لأنفسهم يكون من

الصعب نسيانها.

وعلى النقيض من ذلك نجد ثقافتنا المعاصرة تتعامل مع اللحظات المعرّفة الفارقة بتوجه "التسليم بها أو بعدم أهميتها". إن الوقت الذى نتعرف فيه على تلك الأحداث وكيفية تعرفنا عليها نتركه للقَدَر أو للظروف - ناهيك عن تعاملنا معها مهما تغيرت الظروف. ومن هنا فإننا نعيش فى مجتمع تسيطر على حياة مواطنيه خبرات لا يعرفون شيئاً عنها.

والخلاصة: لديك لحظات فارقة معرفة فى حياتك سواء خططت لها أم لا، وسواء صحبتها طقوس أم لا، ولذلك عليك أن تتعرف على هذه اللحظات إن أردت أن تعيد التواصل مع ذاتك الحقيقية أو أن تتحكم فى الطريقة التى تشعر بها تجاه ذاتك وما تخلقه لنفسك فى حياتك. إن لحظاتك الفارقة قد تكون الباب الذى يفتح على ذاتك الحقيقية، وأقصد بذلك أن تلك اللحظات قد استثارت منك استجابة أورد فعل، ومع ذلك فقد لا تكون استجابتك جزءاً صادقاً من كيانك وهويتك الحقيقية، والحق أن لحظاتك الفارقة قد تعميك عن مواضع قوتك وذلك بإثارتها لانفعالات سلبية هائلة، وخوف تشعر به تجاه ذاتك أو تجاه العالم من حولك، ولقد آن أوان أن تضع لحظاتك الفارقة تحت ضوء الشمس لتبينها والتعرف الدقيق عليها. لقد آن أوان أن تكوّن فهمًا حقيقياً واضحاً لما كان يشكل المؤثرات الكبرى على كيانك الذى أصبحته وطريقة تفكيرك فى ذاتك.

التحدى

أنت الآن على وشك أن تقوم ببعض "التذكر" - والكلام هنا من الناحية النفسية. إنك ستتذكر الوقت الذى وقع فيه حدث معين من زاويتين على الأقل، وهما: الحدث نفسه، ونتيجته. إنك ستتذكر سقوطك (الحدث) ثم تتذكر أن والدتك قد حملتك (النتيجة).. تتذكر عض الكلب لك ثم بكاءك.. تتذكر رسمك لصورة ثم قول مدرسك لك إنها صورة جيدة.

إن الذكريات فى ذاتها سريعة الزوال. ربما - ونقول ربما - أنك تتذكر أول فراشة ملونة رأيتها، وطعم أول آيس كريم أكلته، أو أول دراجة حصلت

عليها، ولكن عندما يترتب على هذه الذكرى نتائج فإنها تصبح قصة حياة. وإنها تلك *النتائج* - الروابط بين الحادثة ونتيجتها - هى ما يجعل الذكريات مفيدة، حيث تصبح تلك الذكريات قصصاً بسيطة لكنها مؤثرة تشير إليها أو تعود إليها فى وقت لاحق من حياتك. عندما تخاف من بقائك بمفردك، فإنك تتذكر القصة والخوف من عض الكلب لك.

والتمرين التالى يستهدف اكتشاف القصص المهمة بالنسبة لك.. اترك هذه الأسئلة تساعدك على التذكر. ولقد جمعت هذه الأسئلة بداخل فئات عمرية، حتى يسهل عليك الإجابة عنها وتذكرها، ولكن عليك أن تدرك أن اللحظات الفارقة فى حياتك ليست محصورة بمرحلة عمرية معينة: فاللحظات الفارقة تشكل أسلوبك فى التعامل مع العالم من حولك بغض النظر عن توقيت حدوثها فى حياتك.

وحتى يكون هذا التمرين مفيداً، فلابد أن تطلب من ذاتك الذاكرة الأكثر اكتمالاً والأكثر تفصيلاً. إن الخصائص والحقائق والظروف والانفعالات التى أقدمها هنا لابد أن تكون موصوفة بأوضح أسلوب ممكن حتى تتوصل إلى المعلومات المتعمقة التى تحتاج إليها، وعلى سبيل المثال سأسألك عن المظاهر البدنية لديك مثل: أين كنت فى لحظة معينة؟ ما الذى كنت تشمه أو تتذوقه؟ كيف كان وضع يديك؟ كيف كان تنفسك.. إلخ.

وسأطلب منك أيضاً أن تتذكر الحالات الانفعالية والذهنية التى كنت تشعر بها؛ لذلك استعد لأسئلة من نوعية: "ما الانفعالات أو التغير الذى حدث فى الانفعالات لديك فى ذلك الوقت؟"، و"هل كنت تشعر بالارتباك أم بالرغبة فى المعرفة عندما حدث ما حدث؟"، و"هل كنت تشعر بأنك على وشك الموت؟"، و"هل كنت فى حالة الضباب الذهنى، أم كان ذهنك صافياً؟"، و"هل كنت تشعر بالحب أم بالكراهية؟".

ومع ذلك، لا تبتئس إن لم تستطع أن تتذكر لحظات فارقة فى كل مرحلة عمرية من مراحل حياتك، فقد وقعت هذه الأحداث فى أوقات مختلفة، وغالباً ما حدثت فى غضون فترة زمنية قصيرة استناداً إلى ظروف حياتنا والتحديات الشخصية التى كانت تواجهنا أثناء تلك الفترات. ولا تحصر

نفسك بالوصف القصير الذى أقدمه لكل مرحلة عمرية، فالهدف من هذه الفئات العمرية - ببساطة - هو أن تحفز أفكارك ببعض الملاحظات العامة عن هذه الخبرة المحددة من خبرات حياتك، وقد تنطبق الملحوظات العامة على خبرتك الخاصة فى الحياة أو لا تنطبق عليها.

والآن أحضر دفتر مذكرات يحتوى على الكثير من الصفحات واجعله سرياً للغاية وألا يراه أحد غيرك.

وكما هو الحال مع التمارين الأخرى الواردة فى هذا الكتاب، فإنك لن تكون مضطراً لتخصيص وقت طويل جداً للإجابة عن كل أسئلته فى جلسة واحدة، حيث يمكنك الإجابة عنها بصورة جزئية بحيث تجيب عن أسئلة مرحلة عمرية معينة فى كل جلسة ثم تتلوها بالإجابة عن أسئلة المرحلة العمرية التالية كما يسمح به وقتك. ورغم ذلك فإن هذه الأسئلة تتطلب اهتمامك الكامل أثناء إجابتك عنها. أوجد مكاناً هادئاً يتمتع بالخصوصية، واجلس فى موضع مريح وفى وقت لا يقاطعك فيه أحد. وبمعنى آخر: أغلق جهاز التليفزيون اللعين، وأدخل الأطفال فى فراشهم ليناموا أو أرسلهم للعب خارج المنزل.

من ١ - ٥ سنوات

عادة ما تقوم ذكرياتك عن تلك السنوات ونتائجها على علاقاتك بأفراد أسرتك أو محاولاتك الأولى للنمو مثل لعب الألعاب، والذهاب للحضانة للمرة الأولى. إن تعلم كيفية النوم والأنوار مطفأة للمرة الأولى، وفهم عملية التقدم فى العمر - مع ملاحظة أن بعض الناس متقدمون فى العمر وأن بعضهم صغار السن - قد يكون مهماً هو الآخر للطفل فى هذه المرحلة. والآن، ابدأ فى كتابة كل ذكرياتك التى تجدها فى عقلك أو قلبك عن تلك الأعوام. إننا نبحث عن لحظات فارقة فى حياتك؛ لذلك إذا كان لديك هدفاً واضحاً فى ذهنك اذهب إليه مباشرة وابدأ الإجابة عن الأسئلة التالية. أما إن لم تتذكر بوضوح لحظة مهمة فى حياتك، فلا تفترض أنه ليس هناك تلك اللحظات، بل ابدأ فى الكتابة والتذكر فحسب. وربما أدهشت نفسك عندما تكتشف لحظة فى حياتك قمت بكبتها أو إنكارها. احرص على أن تتذكر أكبر عدد تستطيع تذكره من

تفاصيل كل حدث مرَّ بك، ويمكنك استخدام الأسئلة التالية لتساعدك على تذكر تلك التفاصيل، وستكون هذه العملية أكثر سهولة لو قمت بكتابة تلك البيانات بصيغة الشخص الغائب؛ أى اعتبر نفسك محرراً صحفياً تكتب هذه المعلومات بالنيابة عن نفسك.

وعندما تضع يديك على اللحظة الفارقة الأولى، استرخ، ودع عقلك يتجول بحرية عبر كل تفاصيلها. وأثناء استشعارك لذلك الحدث وتفكيرك فيه، اترك الفرصة لحواسك الخمس لتساعدك على البحث عن معلومات.

فكر فى الأسئلة التالية:

١. أين كنت فى تلك اللحظة؟
٢. كم كان عمرك، وكيف كان مظهرك؟
٣. من كان معك، ومن كان من المفترض أن يكون معك؟
٤. ماذا حدث وجعل تلك اللحظة بتلك الأهمية؟
٥. ما الانفعالات أو التبدل فى الانفعالات الذى انتابك فى تلك اللحظة؟ هل هو شعور بالوحدة، أم بالغضب، أم بالخوف، أم بالارتباك، أم بالبهجة، أم بالقوة، أم بانعدام الحيلة؟
٦. كيف ستغير ذلك الموقف إن أتيحت لك فرصة تغييره؟
٧. ماذا كانت خبرتك الذهنية/ البدنية فى ذلك الوقت؟ هل كنت تشعر بضبابية ذهنية أم بعقل صاف؟ ماذا كنت تشم، أو تتذوق، أو كيف كنت تشعر؟ هل كنت سعيداً أم حزيناً؟ هل كنت تشعر بألم، أم بضعف، أم بشلل تام؟
٨. إذا كان بمقدورك فى تلك اللحظة أن تتحدث لأحد، فمن سيكون ذلك الشخص، وماذا ستقول له؟
٩. ما الذى كنت تقوله لنفسك فى تلك اللحظة؟
١٠. ما الذى تحتاج إليه الآن أكثر من أى شىء آخر؟

بعد أن تكتب الإجابة عن هذه الأسئلة المتعلقة بحدث واحد مهم مرَّ بك فى تلك المرحلة العمرية، قم بفعل ذلك مع حدث آخر مرَّ بك فى نفس هذه المرحلة. اقضِ أية كمية تحتاج إليها من الوقت حتى تتذكر وتكتب أكبر عدد ممكن

من تلك اللحظات، ثم أجب عن الأسئلة التالية مع كل حدث من تلك الأحداث:

١. كيف تشعر *الآن*؟
٢. ما العواطف والانفعالات التى لديك *الآن*؟
٣. ما الذى تقوله لنفسك عن تلك الأحداث *اليوم*؟
٤. ما الطاقة أو القدرة على تحديد المصير - إن كان لديك أى منهما - التى فقدتها لصالح ذلك الحدث - إن كان حدثاً سلبياً - وما الذى تعلمته أو استفدته منه إن كان حدثاً إيجابياً؟

من ٦ ـ ١٢ عاماً

وهى مرحلة الدراسة الابتدائية حيث يحل المدرس محل الأبوين للمرة الأولى ويكون لدى الشخص الكثيرون من الزملاء - شبيهى الأشقاء ممن عليه أن يتعلم التوافق معهم، وعلى الرغم من أن الطفل فى هذه المرحلة قد يكون موضع الاهتمام الأكبر فى عائلته، إلا أنه قد أصبح عليه الآن أن يثبت ذاته مع هذه الجماعة الجديدة. هل كان لديك لحظات فارقة فى تلك الأعوام؟ عاود النظر إلى الأسئلة العشرة السابقة التى استخدمناها مع المرحلة العمرية من ١ـ٥ سنوات ثم أجب عنها فيما يتعلق بهذه الفئة العمرية.

تذكر أن تكتب إجاباتك عن هذه الأسئلة بأكبر قدر ممكن من الدقة ثم أجب كتابةً بحيث تكون كتابتك كاملة وحريصة:

١. كيف تشعر *الآن*؟
٢. ما العواطف والانفعالات التى لديك *الآن*؟
٣. ما الذى تقوله لنفسك عن تلك الأحداث *اليوم*؟
٤. ما الطاقة أو القدرة على تجديد المصير - إن كان لديك أى منهما - التى فقدتها لصالح ذلك الحدث - إن كان حدثاً سلبياً - وما الذى تعلمته أو استفدته منه إن كان حدثاً إيجابياً؟

من ١٣ـ ٢٠ عاماً

عادة ما تتميز سنوات المراهقة بالاضطراب والإحباط؛ فهى المرحلة العمرية

التى يتعلم فيها الفرد أن يكون راشداً وأن يبدأ الانفصال عن أسرته وأن يكتشف "كل ما يتعلق بـ" الجنس، وحيث تدخل إلى حياته دوافع جديدة. وربما عانى المراهق من حساسية بالغة بشأن إذا ما كان ينتمى إلى مجموعة أو جماعة اجتماعية أياً كان تعريفه لتلك المجموعة أو الجماعة، وربما كان الحب مصدراً كبيراً للارتباك لدى المراهق. وربما ميزت صور ابتداء هذه المرحلة العمرية "أو طقوس الاجتياز" وشكلت نوعية الصراع الذى يعانى منه المراهق أثناء وصوله لمرحلة الرشد. وتتحول أفكار المراهق - بدرجات متفاوتة من التركيز والاهتمام - باتجاه مستقبله.

ماذا كانت لحظاتك الفارقة فى تلك المرحلة العمرية؟ تذكرها.. اكتبها مستخدماً الأسئلة العشرة السابقة لتحفيز أفكارك. اكتب أكبر عدد تستطيع كتابته من التفاصيل، واكتب الناس الذين شاركوا فى هذه الأحداث.

ومرة أخرى، فكر فيما انتابك فى هذه الأوقات من ناحية:

١. كيف تشعر *الآن*؟
٢. ما العواطف والانفعالات التى لديك *الآن*؟
٣. ما الذى تقوله لنفسك عن تلك الأحداث *اليوم*؟
٤. ما الطاقة أو القدرة على تحديد المصير - إن كان لديك أى منهما - التى فقدتها لصالح ذلك الحدث - إن كان حدثاً سلبياً - وما الذى تعلمته أو استفدته منه إن كان حدثاً إيجابياً؟

من ٢١ ـ ٢٨ عاماً

عادة ما تكون هذه المرحلة العمرية هى المرحلة التى يبدأ فيها الناس يعيشون مواطنين فى مجتمعاتهم ويتحملون مسئوليات العمل والأسرة، ويبدأ أفراد هذه المرحلة العمرية فى تعلم كيف يكونون آباءً وشركاء لأزواج. وعادة ما يواجه أفراد هذه المرحلة العمرية قصور فى المعرفة على عدد من الأصعدة مثل موضع السلطة وضبط النفس. والتحدى الذى يواجهه هؤلاء ربما جعلهم يشعرون بإعجاب وتقدير لوالديهم أو لغيرهم من الآباء القدوة الذين يتذكرونهم منذ أيام طفولتهم.

دع نفس الأسئلة العشرة السابقة تحفزك على كتابة مجموعة ذكريات كاملة ومفصلة عن تلك الأعوام، وأدرج فى إجابتك أكبر عدد تستطيع إدراجه من اللحظات الفارقة فى حياتك. ومرة أخرى:

١. كيف تشعر *الآن*؟
٢. ما العواطف والانفعالات التى لديك *الآن*؟
٣. ما الذى تقوله لنفسك عن تلك الأحداث *اليوم*؟
٤. ما الطاقة أو القدرة على تحديد المصير - إن كان لديك أى منهما- التى فقدتها لصالح ذلك الحدث - إن كان حدثاً سلبياً - وما الذى تعلمته أو استفدته منه إن كان حدثاً إيجابياً؟

من ٣٩_٥٥ عاماً

هذه المرحلة العمرية تواكب حقبة جديدة فى حياتنا، حيث نكون قد استقررنا فى عمل أو مهنة معينة وتكونت لدينا فكرة جيدة عما سيقدمه لنا المستقبل. وسواء حقق المرء الثراء فى هذه المرحلة العمرية أم لا، فإنه قد يعيش نفس وضعه فى هذه المرحلة لما تبقى من عمره، وأفراد هذه المرحلة العمرية قد فعلوا معظم ما يحتاجون لفعله وما ينبغى عليهم فعله حتى يشاركوا فى مجتمعاتهم. إن هذا الوقت وقتنا الخاص؛ أى الوقت الذى نستطيع فيه أن نولى أنفسنا اهتماماً أكبر.

دع عقلك يسافر عبر تلك السنوات وانظر بأى شىء سيخرج منها. ومع كل ذكرى تخرج بها من هذه السنوات طبق الأسئلة العشرة السابقة، وقدم استجابتك لكل سؤال منها كتابةً:

١. كيف تشعر *الآن*؟
٢. ما العواطف والانفعالات التى لديك *الآن*؟
٣. ما الذى تقوله لنفسك عن تلك الأحداث *اليوم*؟
٤. ما الطاقة أو القدرة على تحديد المصير - إن كان لديك أى منهما - التى فقدتها لصالح ذلك الحدث - إن كان حدثاً سلبياً - وما الذى

تعلمته أو استفدته منه إن كان حدثاً إيجابياً؟

من ٥٦ فما فوق

على الرغم من أن سن السادسة والخمسين ليست بأى حال من الأحوال نهاية الحياة، إلا أن الكثيرين ممن يصلون إلى هذه السن يفكرون فى التقاعد عن العمل، والبدء فى التحرر من مسئولياتهم تجاه مجتمعاتهم وعائلاتهم. وأصحاب هذه المرحلة العمرية يبدءون فى فقد بعض حيويتهم البدنية ويواجهون المزيد من أوجه القصور، وتظهر الكثير من اللحظات الفارقة فى هذه المرحلة العمرية فى سياق العلاقات وتخويل المسئوليات للآخرين، ومعرفة الآخرين بصورة أقل تنافسية وأكثر حميمية.

ما الذكريات الواضحة لك فى هذه السنوات؟ ومرة أخرى، أُنبهك لأن تلك الذكريات لا ينبغى أن تكون لها علاقة بالأشياء التى ذكرتها بل بما *هو دافع لك* بغض النظر عن توقيته أو مكانه. أجب عن الأسئلة العشرة السابقة أثناء تفكيرك فى تلك اللحظات.

وفى النهاية، أطلب منك مرة أخرى أن تجيب عن هذه الأسئلة:

١. كيف تشعر *الآن*؟
٢. ما العواطف والانفعالات التى لديك *الآن*؟
٣. ما الذى تقوله لنفسك عن تلك الأحداث *اليوم*؟
٤. ما الطاقة أو القدرة على تحديد المصير - إن كان لديك أى منهما - التى فقدتها لصالح ذلك الحدث - إن كان حدثاً سلبياً - وما الذى تعلمته أو استفدته منه إن كان حدثاً إيجابياً؟

وصل النقاط

قبل أن تواصل القراءة، أطلب منك معاودة النظر إلى ما كتبته. افحص هذه الفئات العمرية مرة أخرى، وانظر إن كان فى حياتك لحظة فارقة تجاهلتها. وعلى نفس هذا الأساس هل هناك لحظة فارقة تجنبت الحديث عنها؟

تذكر تلك الوحوش والأشباح التى تعمل فى الظلام. إن ما تقوم به من عمل

هنا يستهدف مساعدتك على إضاءة الأنوار وتبديد هذا الظلام؛ لذلك تحلَّ بالشجاعة اللازمة لإخراج كل تلك اللحظات الفارقة ووضعها على الورق. أما إن رفضت فعل ذلك.. إن اخترت أن تضع رأسك فى الرمل وألا تواجه تلك اللحظات، فمعنى ذلك أنك تخدع نفسك وتخدع من تحبهم.

إنك إذا قمت بعمل صادق وشامل فى ممارسة هذه التمارين، فلقد قمت بتعريف لحظات فى غاية الأهمية والتركيز. لقد قمت بتعريف لحظات فى غاية الأهمية بالنسبة لك فى الحياة وفى تطوير تصورك لذاتك، وهذا هو حجر الأساس الذى تتبنى عليه كل مدركاتك الأخرى فيما يتعلق بموقفك من الحياة وتوجهك فيها. والآن، حان وقت الربط بين هذه اللحظات الفارقة وإدراك ما يظهر الأساس الذى هو من أصبحتَه كشخص.

عندما تحاول النظر إلى حياتك بالكامل وتقييمها، فقد يكون ذلك أمراً شاقاً مرهقاً، حيث سيكون المدى الزمنى أمامك هائلاً جداً لدرجة لا تستطيع معها التفكير فيه بالكامل، وستكون مضطراً لتذكُّر عدد لا نهائى من الأشياء. إننى لا أطلب منك القيام بهذه المهمة الشاقة بل ما أريده منك الآن هو أن تقيم حياتك وتقيم الأثر الذى تركته عليك وتشكيله لشخصيتك الحالية، وذلك من خلال مراجعتك لتلك اللحظات الفارقة التى قمنا بشرحها بالتفصيل، ومراجعتها هى *وحدها فقط*. استعن بالخطوات التالية فى إعداد أسلوب منهجى فى التعامل مع ذلك التاريخ الشخصى المهم:

١. اكتب قائمة باللحظات الفارقة فى حياتك ثم اشرح كل لحظة منها فى فقرة موجزة.

وإليك طريقة عمل ذلك: انظر لما كتبته بالنسبة للحظتك الفارقة الأولى ثم توصل إلى عنوان أو جملة موجزة تلخص تلك اللحظة الفارقة باستخدام جملة أو عبارة واحدة. وأنا شخصياً قد تكون الجملة الموجزة لدى هى: "الأستاذة "جونسون" عنفتنى".

وبعد ذلك، وتحت كل عنوان اكتب فقرة واحدة قصيرة توضح أهم ما حدث. يمكنك استخدام ما كتبته أنا عن صدامى مع الأستاذة "جونسون" كدليل لك رغم أننى أراه أطول كثيراً مما ستحتاج أنت إليه، والهدف هنا

هو أن تدمج الحدث أو تكثفه فى فقرة واحدة، وأن تلخصه إلى أهم النقاط الأساسية به.

وربما انتهى بك الأمر إلى عشر فقرات بالتحديد (فقرة لكل لحظة فارقة)، وربما كانت لحظاتك الفارقة أكثر من ذلك أو أقل منه، والمهم هنا هو أن تحدد الأحداث الأكثر أهمية فى حياتك وتحدد الناس المشاركين فيها.

٢. حدد تصورك لذاتك "قبل" كل لحظة فارقة فى حياتك، و"بعدها".

ما الجانب أو البُعد من أبعاد تصورك لذاتك الذى كان مشاركاً فى تلك اللحظة الفارقة أو الذى تأثر بها؟ ربما كانت ثقتك بذاتك، أو ربما أثرت تلك اللحظة الفارقة على شعورك الداخلى بالسلام والسكينة، أو على أملك أو طموحك أو بهجتك. وأيًا كان البعد الذى أثرت عليه لديك تلك اللحظة الفارقة، اذكره وحدده.

والآن، اكتب الموضع الذى تعتقد أنك كنت فيه على صعيد ذلك البعد مع كل بعد من الأبعاد التى تأثرت باللحظة الفارقة:

- *قبل* حدوث اللحظة الفارقة مباشرة.
- بعد حدوث اللحظة الفارقة مباشرة.

وبمعنى آخر: إذا كانت اللحظة الفارقة قد أثرت على ثقتك بذاتك، فما هو مدى الاختلاف الذى حدث فى تلك الثقة بالذات قبل تلك اللحظة الفارقة وبعدها؟ فكر فى تلك "التوضيحات الموجزة" لما حدث لأحد عناصر تصورك لذاتك قبل اللحظة الفارقة وبعدها.

ولنأخذ قصتى مع الأستاذة "جونسون" كمثال. لم يكن لدىّ - قبل تلك الحادثة - فهم واقعى لحاجتى لحماية ذاتى ولا لقدرتى على ذلك، وكنت أرى أن حمايتى هى مسئولية أناس آخرين؛ أقصد الراشدين، ويمكنك القول إننى كنت فى ذلك الوقت صورة نمطية للطفل فى الصف الخامس الذى لا يشغل باله شىء. لقد كان توجهى فى الحياة أن "أحاول التوافق". أما فيما يتعلق بحماية نفسى وبقدرتى على حمايتها فقد كنت جاهلاً تماماً، وكان تفكيرى هو أننى مجرد طفل، وأن مسئولية الراشدين، والمدرسين، والآباء أن يتولوا الاهتمام بأشياء مثل الإنصاف والأمان بالنسبة لى.

وعلى النقيض من ذلك، فقد أدركت بعد تلك اللحظة الفارقة أن "الوجبة المجانية" التى كنت أتصور أنها من نصيبى قد انتهى أوانها؛ ولذلك تعهدت على نفسى بأن أحمى نفسى، وكانت لدىّ القدرة على ذلك، فلم أعد أتوقع أن يقوم الآخرون بحمايتى نيابة عنى، والأكثر من ذلك أننى تعلمت أن دفاعى عن نفسى وعما أعتقد أنه صواب لن يتوافق بصورة دائمة مع أولئك الذين لديهم أهداف خفية لا تأخذنى أنا ولا مصالحى فى اعتبارها. وبعد أن فُصلت من المدرسة لمدة ثلاثة أيام، وأثناء اصطحاب المسئول لى لإخراجى من بوابة المدرسة - فيما يفترض أنه وضع مخزٍ - كنت أعرف أننى فعلت الصواب. لقد نهضت ودافعت عن نفسى وعن أصدقائى ضد بعض الأطفال والراشدين الذين كانوا على خطأ. حقاً لقد فصلت من المدرسة لمدة ثلاثة أيام، ومع هذا *لم أكن أشعر بخزى من ذلك*، فلو تكررت الأحداث السابقة ما كنت لأغير شيئاً مما فعلته، وأخذت فى اعتبارى أيضاً فى تلك اللحظة شيئاً آخر، هو: لم يكن هناك تلميذ واحد من أولئك المعربدين ينظر إلىّ نظرة لا تعجبنى أثناء إخراجى من المدرسة، فقد كانوا جميعاً يعرفون وكنت أعرف أنهم يعرفون.. يعرفون أن أحدهم قد فعل شيئاً خطأ، وأننى كان لى موقف تجاه هذا الشىء.

٣. اكتب فقرة تصف الأثر الباقى وطويل الأمد لديك من تلك اللحظة الفارقة.

كيف أثرت تلك اللحظة الفارقة عليك على الأمد البعيد؟ إن ما تبحث عنه عندما تحاول الإجابة عن هذا السؤال هو جوانب من ذاتك - الخصائص أو الافتقار لتلك الخصائص - التى تطورت لديك كنتيجة مباشرة لذلك الحدث. وربما بدأت فقرة الإجابة عن هذا السؤال بجملة مثل: "وكانت نتيجة تلك اللحظة الفارقة أننى أصبحت أعيش حياتى بتوجه يقوم على أن تكون شخصيتى (كذا)، أو أن أسلوبى فى الحياة قد تغير ليصبح أسلوباً يحكمه تصور لذاتى يتضمن (كذا)". وإجابتى أنا الخاصة مثلاً عن هذا السؤال قد تبدأ بالجملة التالية: "ونتيجة للخبرة التى مررت بها فى الصف الخامس؛ فقد أصبحت متشككاً فى أخلاقيات البشر، وأصبحت أيضاً فى غاية الاعتماد على ذاتى. لم يعد لدىّ ثقة فى أصحاب السلطة. وقد أصبحت أومن إيماناً

قوياً بأننى إن لم أدافع عن نفسى، فالاحتمال الأكبر أنه لن يدافع عنى أحد. لقد أصبحت أدرك أننى لا يمكننى أن أتوقع أن "يحملنى" أحد ليعبر بى تيارات المصاعب فى الحياة.. إلخ". استخدم لغة دقيقة فى وصف الأجزاء من ذاتك التى اكتسبتها كنتائج طويلة الأمد للحدث الذى مرَّ بك. كيف عملت تلك النتائج على تغيير شخصيتك؟

٤. اكتب موضحاً الطريقة التى أسهمت بها تلك اللحظة الحاسمة فى توضيح ذاتك الحقيقية أو تشويهها، والسبب فى ذلك.

وكنموذج للأسلوب الذى قد تتبعه هنا، يمكننى أن أخبرك بأن تجربتى الخاصة أثناء الصف الخامس قد أوضحت لى أننى شخص جيد راقى الأخلاق لديه درجة من الشجاعة تجاه معتقداته، ولقد أوضحت لى أننى أستطيع أن أفعل ما أعتقد أنه الشىء الصواب عندما لا تكون الظروف فى صالحى. وليس معنى ذلك أننى قد تورطت فى الكثير من حالات تعظيم الشأن التى يقول لسان حالى فيها "مرحى بى!"، بل كل ما فى الأمر أننى واتانى شعور هادئ بالثقة فى الذات وبأننى جيد. إننى لم يكن قد سبق لى أن وُضعت فى موقف صعب قبل تلك الحادثة، ولم أتعرض قبلها لأى اختبار حقيقى للشخصية. لقد مكنتنى تلك اللحظة الفارقة من أن أرتبط ارتباطاً من نوع ما بالشخص الذى كنته فى حقيقتى. إننا (أنا) كنت فى حالة حرب وظهرى للحائط، ولقد تعلمنا شيئاً عن أنفسنا (وعن الآخرين) فى تلك اللحظة الفارقة. لقد رأيت أنه فى صراع للآخرين ضدى، استطعت الصمود والنجاة. إن القدر الهائل من الشعور بالسلام والسكينة الذى واتانى من ذلك الاكتشاف كان رسالة إيجابية لى صادرة من ذاتى الحقيقية. لقد كان حدثاً سلبياً ولكن نتيجته كانت إيجابية.

٥. راجع تفسيرك للحظة الفارقة ورد فعلك تجاهها، وحدد إن كنت تعتقد أن تفسيرك لتلك اللحظة الفارقة دقيقاً أم لا.

عاود النظر إلى إجاباتك عن الأسئلة (٢، ٣، ٤). ومع مراجعتك لتلك الإجابات، استفد من المزايا التى حصلت عليها - من منظور اليوم الحاضر. افحص هذه الإجابات من منظور الوقت والموضوعية والنضج والخبرة التى

كنت تفتقر إليها أثناء تلك اللحظات ذاتها.

والآن، اسأل نفسك: "هل كان تفسيرى لمعنى تلك اللحظة الفارقة دقيقاً، أم أننى بالغت فيه أو شوهته بصورة أو بأخرى؟".

وعلى سبيل المثال - وفيما يتعلق بتلقى العقاب فى الصف الخامس - فإننى أعترف الآن بأننى كنت أستحق معظم ما حدث لى؛ وبالتالى فإننى قد أكون بحاجة إلى "تهدئة" الهياج الهائل الذى كنت أشعر به فى الحادية عشرة من عمرى بدرجة أو بأخرى. ولكننى أود أن أوضح لك أن رؤيتى كراشد لذلك الموقف لا تجعلنى أنكر أن تلك الحادثة لحظة فارقة، فهى إن كانت لحظة فارقة بالنسبة لى فإنها كذلك. ومع ذلك فإن ميزة مرور الوقت ووصولى لمرحلة الرشد قد ساعدانى على أن أدرك أننى لم أكن ضحية بصورة كاملة.

خذ بعض الوقت الآن للتحقق من تصورك للحظتك الفارقة. هل كنت فعلاً ضحية كما كنت تعتقد فى ذلك الوقت؟ هل كان النصر أو الهزيمة أو النتيجة التى كنت ترى أنها مناسبة لك كذلك فعلاً؟ إذا كنت تخدع نفسك بشأن تلك اللحظة الفارقة، فقد آن أوان أن تعترف بذلك.. كتابةً.

٦. اكتب موضحاً إن كانت تلك اللحظة الفارقة شيئاً تعتقد أنه ينبغى عليك أن تحتفظ به أو أن ترفضه فيما يتعلق بتصورك لذاتك ثم اكتب فقرة توضح السبب فى ذلك.

إن مهمتك هنا هى أن تقيِّم ما خرجت به من تلك اللحظة الفارقة، وإذا كان ما خرجت به منها شيئاً سلبياً، تحلَّ بالصراحة الكافية للاعتراف بذلك، وإذا كانت تلك المحنة قد علمتك شيئاً إيجابياً وذا قيمة عن ذاتك، فكن صريحاً بما يكفى للاعتراف بذلك أيضاً، وأيًا كانت النتائج - سلبية أم إيجابية - فاكتب شرحاً وتوضيحاً للسبب فى أنها كذلك.

وعلى سبيل المثال، فرغم أن لحظتى الفارقة كانت صعبة علىّ كطفل فى الحادية عشرة من عمره لم يرد بوقاحة على أحد الراشدين ولم يكن عاصياً فى يوم من أيام حياته، فإننى أرى أنها - أى تلك اللحظة - قد منحتنى درجة عالية من الاعتماد على الذات. لقد أيقظ ذلك الموقف بداخلى وعياً كبيراً بواجبى فى حماية نفسى والدفاع عنها، ومحا للأبد ثقتى المطلقة العمياء

فيمن يشغلون مواضع السلطة.. هذه هى الأشياء التى سأكتبها كإجابة عن هذا السؤال. إننى لا أريد أن أعيش هذه اللحظة من جديد، ولكننى فى نفس الوقت أرى أن تلك الحادثة قد نشّطت لدىّ بعض الصفات والخصائص التى خدمتنى وساعدتنى على مدار حياتى، وأشكرها شكراً جزيلاً على ذلك.

ولكن ماذا لو كان لتلك اللحظة الفارقة أثر مختلف تماماً عن ذلك الأثر علىّ؟ لنفترض مثلاً أن نتيجة تلك اللحظة أننى أصبحت متمرداً مصاباً بالبارانويا عاجزاً عن التعامل المناسب فى أى نوع من أنواع الأنظمة الاجتماعية أو العلاقات لأننى أصبحت (فارساً أبحث عن الصلاح الذاتى)، وأرى أن لكل شخص أقابله أهدافاً خفية غير لائقة أو لا تتناسب مع أهدافى. إذا كانت حياتى مليئة بعدم الاستقرار الاجتماعى ويبدو لى كما لو كان البؤس الذى أعانيه ناتجاً عن تلك اللحظة الفارقة، فسوف تتضمن إجابتى ذكر ذلك كتابةً، وسوف أوضح أن بعض جوانب تصورى لذاتى التى تعود إلى تلك اللحظة الفارقة *لا تستحق منى أن أحتفظ بها*، وسوف أتوصل إلى نتيجة أن ذلك الحدث لم يُظهر جزءاً من ذاتى الحقيقية، ولكنه أصبح جزءاً من ذاتى غير الحقيقية؛ بمعنى أنه قد أصبح من مخلفات العالم الذى أفسد علىّ تفكيرى الدقيق والمتوازن بشأن ذاتى.

٧. بعد مراجعة تلك اللحظات الفارقة بوجه عام، ماذا كان الأثر الأساسى لها على تصورك لذاتك بعد أن عاصرتها وتجاوزتها؟

(تذكر أنه ينبغى عليك الإجابة عن الأسئلة الستة السابقة لكل لحظة فارقة قبل أن تفعل ذلك مع السؤال ٧). إن هدفك هنا هو أن تتعرف على *التوجه العام*، أو *النمط* الذى تسير عليه اللحظات العشر - أو الأكثر أو الأقل منها - الفارقة. إن النظر إليها جميعاً كوحدة واحدة سيجعلك تحدد اللحظات التى أثرت على حياتك إيجابياً أو سلبياً.

لقد كان "بنيامين فرانكلين" معتاداً أثناء شبابه على اختبار قراراته ومراجعتها بالطريقة التالية: كان يرسم شكلاً كبيراً على هيئة حرف (T) على ورقة، وبعد ذلك يكتب على الجانب الأيمن من ذلك الشكل كل الآثار الإيجابية لقراره أو لسلوكه وعلى الجانب الأيسر منه يكتب قائمة بكل الآثار

السلبية، وكانت هذه القائمة المكونة من عمودين تساعده فى النهاية على تكثيف ما يبدو أنه مشكلات معقدة إلى النقاط الأساسية والجوهرية بها، وأنا أحثك على أن تتبع نفس الأسلوب. استخلص مما كتبته الكلمات التى تصف ما حملته معك عبر الحياة كنتيجة للحظاتك الفارقة، وابحث عن صفات تنسبها إلى تلك اللحظات. على الجانب الأيمن من الشكل (T) مثلاً يمكنك كتابة الصفات الإيجابية مثل "طيب القلب"، أو "كريم"، أو "مُراعٍ لغيره"، وعلى الجانب الأيسر تكتب الصفات السلبية مثل "خائف"، أو "متردِّد"، أو "يشعر بمرارة". لا تتوقف عن ملء القائمة على جانبى الشكل (T) حتى تنتهى من كتابة كل إجاباتك عن الأسئلة من الأول للسادس.

وإننى على استعداد للمراهنة على أنك عندما تنظر إلى الشكل (T) بعد أن تنتهى من كتابة القائمتين حوله، فإنك سترى بعض الأشياء المتعلقة بتصورك لذاتك بوضوح هائل. إن النظر إلى هذا الشكل بالنسبة للكثيرين يصبح أشبه بإضاءة مصباح قوى كبير.. أشبه بلحظة "اكتشاف"، حيث يقولون عندئذ: "لا عجب – إذن – فى أننى أشعر بغضب شديد من العالم طوال الوقت"، أو "لا عجب – إذن – فى أننى لا أستطيع الحفاظ على علاقة دائمة بأفراد الجنس الآخر"، أو "لا عجب – إذن – فى أن علاقتى بأبنائى علاقة غير صحية وصعبة". إن الصراحة والشمولية فى إحداث هذا الجرد للحظاتك الفارقة سيجعل تصورك لذاتك تصوراً واضحاً غاية الوضوح. وستصبح ذاتك غير الحقيقية أكثر وضوحاً لك وستتقدم خطوة كبيرة باتجاه إعادة ارتباطك بذاتك الحقيقية.

ومع ذلك فهناك جهد ينبغى عليك أن تبذله فى تلك العملية من إعادة الاكتشاف، ولكن ثق – فى الوقت الراهن – فى أنك على الطريق الصحيح. فكر فى جملة: "وهذا هو حال الحياة" وما تمثله فى حياتك. أجل.. إن لديك لحظات فارقة ـ أجل .. إن نتائج تلك اللحظات الفارقة قد طافت عبر عدد هائل من اللحظات فى حياتك وأثرت عليها منذ ذلك الوقت، ولكن تذكر أيضاً أنك فى موضع السيطرة.. أنت مدير حياتك. وأيًّا كان معنى "وهذا هو حال الحياة" فإنك أنت وحدك من يقرر – وللأبد – معنى هذه الجملة.

5

قراراتك السبعة الحاسمة

" قلما استطعت أن أرى فرصة قبل أن تضيع منى".

ـ "مارك تواين"

الحياة تتطلب قرارات، ويتوقع أو ينتظر منك أحدهم أو ينتظر منك شىء أن تتخذ قراراً ـ من نوع ما ـ بصورة يومية. الاختيار حقيقة من حقائق الحياة لا نستطيع أن نهرب منها: ماذا تريد؟ أين تريد أن تذهب؟ هل تشترى هذه السيارة أم تلك؟ هل تفضل العلاقات العابرة أم تقرر الزواج؟ هل تتعاطى الكحوليات أم تقول لها لا؟ هل ينبغى أن تصدق ما يقول لك الأبناء بشأن ما حدث؟ هل هذا هو الوقت المناسب لأن تطلب من والدتك أن تتقاعد عن العمل؟ هل تقبلين هذا العمل أم تفضلين رعاية الأبناء؟ اختيارات.. اختيارات.. اختيارات، وليس من سبيل للهروب منها. إنك إذا كنت صريحاً صادقاً؛ فإنك تعرف أن هناك أوقاتًا مرت عليك نهضت فيها واتخذت قرارات معينة باقتناع ووضوح كاملين، وأنه مرت عليك أوقات أخرى "أحجمت" فيها وأملت أن يتخذ شخص آخر القرار نيابة عنك؛ وذلك ببساطة لأنك تفتقر للشجاعة والقوة اللازمتين لمواجهة الضغوط. إن ما لم تلحظه أساساً فى "عدم القرار" هو أنك بالفعل تقرر ـ وهو قرارك بألا تقرر. وأيًا كانت السرعة التى تنطلق بها

فى حياتك، وأيًا كان قدر ما تحاول إخفاءه؛ فليس بوسعك ألا تختار.

ومثلك مثل أى شخص فى العالم، فقد أثبتت بعض قراراتك أنها قرارات جيدة وناجحة فى حين أن بعضها الآخر قد أثبت أنه قرارات سيئة. ومن سوء الحظ أن كل قراراتك - سواء كانت جيدة أم سيئة - تؤثر على حياتك تأثيراً هائلاً. إن حق الإنسان فى اتخاذ القرار عبء وميزة فى وقت واحد ويبدأن معه من عمر صغير جداً.

وفى البداية قد لا تتجاوز أهمية هذه القرارات شيئاً بسيطاً مثل: "هل آكل البسلة أم الجزر؟"، ولكنها سرعان ما تصبح أكثر أهمية، ومع تقدمك فى العمر ونموك وزيادة قوتك و"ذكائك" تزداد أهمية قراراتك ويزداد أثرها عليك ويزداد - تبعاً لذلك - قدرتك على اتخاذها ويصبح الخطأ فيها *مهماً جداً!* ورغم وضوح هذا المبدأ للجميع، فأنا عادة ما يذهلنى أن أسمع آباء يحاولون تبرير سلوكيات ابنهم الغالى الذى سيصبح سَفاحاً عندما يكبر وذلك بإنكارهم حقيقة أنه كان أحمق منذ بداياته الأولى؛ فيقولان: "لقد كان "بيلى" مشاغباً ونحن لا ننكر ذلك، وكان يعانى من نوبات غضب أثناء مرحلة دراسته الابتدائية، ومع ذلك فإنه لم يفعل أى شىء خطير. إن لم يتدهور حاله إلا عندما وصل للخامسة عشرة. إننا لا نعرف ماذا حدث له، فهو لم ينتهك القانون أبداً قبل ذلك! إنه يبدو كما لو كان قد انحدر به الحال فى مجرد ليلة واحدة!".

حسنٌ، حذر ما سأقوله؟ إن معظم الأطفال من ذوى الخامسة لا يتورطون فى مشاكل مع رجال الشرطة، ولا يضربون مدرسيهم، ولا يدمنون المخدرات، ولا يسرقون السيارات، ولا يتعرضون لإلقاء القبض عليهم من قبل الشرطة وهذا ليس لأنهم لن يفعلوا ذلك إذا أتيحت لهم الفرصة لفعله، بل لأنهم *لا يزالون فى الخامسة من أعمارهم؛* ولذلك فإنهم لا يستطيعون فعل ذلك. وهم - كأطفال فى الخامسة من أعمارهم - فإن الطريقة الوحيدة لديهم للتعبير عن تمردهم أو سوء توافقهم هى دخولهم فى نوبات غضب، وعبوس وزم للشفتين، أو إيذاؤهم للحيوانات المنزلية الأليفة. إن ما يحدث مع هذا الطفل هو أنه - مثلك - لا تصبح قدرته على اتخاذ قرارات سيئة بذلك

الحجم ثم تنفيذها بتلك القوة والعزيمة قوية إلا مع تقدمه فى العمر وزيادة حجمه وقوته بما يجعل سلوكياته تلك ذات أثر. ولم يكن الأمر أن الطفل ليس سيئاً بما يكفى لأن يرتكب حماقات، وكل ما هنالك أنه لم يكن لديه القدرة ليتصرف على هذا المستوى، وهذا هو نفس الحال بالنسبة لك. عندما تكبر فى العمر فإن العصا التى تحملها فى حياتك تصبح أكبر وأكثر أثراً سواء لك أو للمحيطين بك. إن قراراتك لها أهميتها - القانونية والأخلاقية والبدنية والمالية والاجتماعية - منذ أول يوم لك فى الحياة ويزداد تراكمها وأهميتها مع تقدمك فى العمر. إن القرارات ذات تأثير هائل على نوعية الحياة التى تحياها؛ وهى السبب فى وصولها إلى ما وصلت إليه، وهذا يشمل القرارات التى سبق لك اتخاذها فى طفولتك أو بعد وصولك لمرحلة الرشد، ويشمل القرارات التى سوف تتخذها مستقبلاً.

وبإيجاز، فإن قراراتك - وعلى النقيض من لحظاتك الفارقة التى قد يكون بعضها خارجاً على سيطرتك - قد شكلت ولا تزال تشكل حياتك، وأنت تتحمل مسئوليتها تحملاً كاملاً. إن بعض تلك القرارات قرارات خطيرة للغاية؛ وبالتالى أثرت على حياتك وغيرتها تغييراً هائلاً ودائماً، وهذه القرارات هى القرارات التى ينبغى علينا أن نعيد زيارتها لتحليلها، وأن نكون واقعيين بشأنها.

والتحدى الذى يقدمه هذا الفصل ببساطة هو:

تعرَّف على القرارات السبعة الحاسمة فى حياتك، وحدد أثر نتائج تلك القرارات على تشكيل تصورك لذاتك.

إنك إن كنت مستوعباً لما طرحته من أفكار على مدار هذا الكتاب حتى الآن، فإنك ستدرك أن تصورك لذاتك نتيجةً لتعاملاتك وتفاعلاتك مع العالم، وذلك التصور للذات يتضمن تأثير بعض الأحداث والقرارات والأشخاص عليك، *بالإضافة إلى* معالجتك الداخلية لتلك الأحداث والقرارات والأشخاص. وتعمل هذه الفئات الثلاث على تشكيل تصورك لذاتك، ومع ذلك فإن تركيزنا الأساسى هنا سينصب على قياس أثر القرارات التى اتخذتها والتى تعيش

بعض آثارها فى نفس هذه اللحظة الحالية. إن بعض هذه القرارات وتفاعلك معها قد أدى إلى نتائج هائلة شوهت تصورك لذاتك وخلقت قصوراً فى توقعاتك بشأن تواصلك وتفاعلاتك مع العالم.

وربما تتذكر الآن قولى لك إنك تشارك مشاركة فعَّالة فى عملية خلق ذاتك؛ بمعنى أنك مسئول من داخلك عما يحدث فى حياتك، وأنك تتخذ قرارات على مستواك الداخلى. والاستجابات الداخلية لديك سنتناولها بالمزيد من الشرح والتوضيح فى جزء لاحق من الكتاب، أما الآن فكل ما أطلبه منك هو أن تدرك أن استجاباتك الداخلية لا تختلف عن استجاباتك الخارجية، وأنها جميعًا ناتجة عن قرار لا يمكن تجنب اتخاذه، وكل هذا يعنى أنك - من خلال قراراتك واختياراتك (الداخلية والخارجية) - قد قدمت إسهامات وكذلك تلويثات لتطور تصورك لذاتك، وليس هناك وقت أفضل من الآن للقيام بعملية جرد لتلك المدخلات لديك.

وكما هو الحال بالنسبة للأحداث التى تحدثنا عنها فى الفصل الرابع - اللحظات العشر الفارقة - فإن معظم ما اتخذته من قرارات واختيارات فى الحياة تسير معاً.. إنها تطمس على الأشياء من حولك. إننا نواجه الكثير والكثير من القرارات والاختيارات الروتينية بدرجة يصعب معها على الكثيرين أن يضعوا قائمة بالقرارات التى اضطروا لاتخاذها بالأمس - مثلاً - ناهيك عن القرارات التى اضطروا لاتخاذها على مدار حياتهم. ومع ذلك - وكما هو الحال مع اللحظات الفارقة فى حياتك - فإن هناك عدداً من القرارات والاختيارات التى ترتقى فعلاً لمستوى القرارات المغيرة لمجرى الحياة، وأنا هنا أتحدث عن تلك القرارات السبعة الحاسمة التى شكلت مسيرة حياتك سواء بصورة سلبية أو إيجابية. لقد كانت هذه القرارات السبعة الحاسمة عوامل كبرى فى تشكيل شخصيتك التى أصبحتها. حدد هذه القرارات وافهمها وستكتشف كميات مذهلة من المعلومات عن تصورك لذاتك، وعن نفسك، وعن مستقبلك.

إننى عندما أفكر فى تلك القرارات الحاسمة لا يسعنى إلا أن أتذكر "دين" - زميل دراستى فى المدرسة الثانوية - وجملته الثابتة: "يا إلهى! ماذا حدث؟".

لم يكن أحدنا يفارق الآخر طوال فترة دراستنا الثانوية بمدينة كانساس سيتي، حيث كنا في فصل واحد، ونلعب رياضتنا معاً ونأكل معاً، ونقضى عطلة نهاية الأسبوع نطارد الفتيات معاً. وعمل كلانا بأعمال يدوية شاقة فى ورش بوسط المدينة - أو كنا نعمل كالبغال إن أردنا توخى الدقة - حيث كانت ساعات عملنا مرعبة، وكان العمل أسوأ منها، ولكن أجورنا - على ما كانت عليه من تواضع - قد مكنتنا من إشباع رغبتنا فى استئجار السيارات، ومواعدة الفتيات، وملء جيوبنا بالمال. لقد كانت تلك الخبرة رائعة لفتيين ينتميان لما نستطيع أن نطلق عليه الجانب الأقل حظاً من المدينة.

ومع اقتراب عامنا النهائى بالمدرسة الثانوية - وبدء الكثيرين منا فى التفكير المطول بشأن الدراسة الجامعية وما بعدها - وقع "دين" فى قصة حب كبيرة مع إحدى زميلاتنا بالمدرسة. وقبل مرور وقت طويل كان يتحدث إلى المشرف على نوبة عملنا بالورشة عن وظيفة شاغرة فى مكان آخر بالمصنع. وقد كانت هذه الوظيفة الجديدة وظيفة "راشدين" مقارنةً بالعمل الذى كان يعمله كلانا فى هذا المصنع، وكانت تعنى درجة أكبر من المسئولية، والأهم من كل ذلك أنها كانت تعنى راتباً "حقيقياً"! حوالى ثمانية أو تسعة آلاف دولار سنوياً وهو المبلغ الذى كان يمثل للفتى الفقير فى تلك الأيام كل أموال الدنيا. وبعد أيام قلائل من تخرجنا فى المدرسة الثانوية - وفى حين كان بقية زملائنا يخططون للمرحلة "الانتقالية" فى حياتهم - كان "دين" قد اتخذ قراره. وكان استعداده وتفكيره يقولان: "لقد آن الأوان لأعيش حياة حقيقية". وفور التخرج مباشرة بدا واضحاً كما لو كان "دين" قد حصل على كل ما تقدمه الحياة.. شقة ظريفة، وجهاز مسجل رائع، وسيارة شاحنة جديدة. وكان موعد زفافه على زميلتنا التى كان يحبها قد تحدد، وفى حفلة الوداع التى أقامها "دين" فى نهاية ذلك الصيف لتوديعنا - نحن زملاءه "الأطفال" - تطلعنا جميعاً إلى سيارته الجديدة بمحركها القوى ورائحتها الجديدة، وإلى شقته ومحتوياتها ونحن نشعر بالذهول من أن فتى فى الثامنة عشرة من عمره يمتلك شقة بأثاثها، ونظرنا إليه بعين الغبطة، وبعد ذلك بقليل حزمت أمتعتى (ثلاثة أكياس وسادة) وذهبت إلى الجامعة مفلساً ولكن مستبشراً.

وانقطع اتصالى بـ "دين" على مدار عدة شهور، حيث تغير مسار كل منا فى العالم تغيراً هائلاً، وسرعان ما سمعت أن "دين" قد فقد وظيفته الرائعة، وكان من الطبيعى أن نتساءل عما حدث له ولزوجته إلا أن متطلبات دراستنا الجامعية منعتنا من أن نتساءل لفترة طويلة، وبعد ذلك بفترة ليست بالطويلة سمعنا أن حياة "دين" الزوجية قد تعرضت هى الأخرى للانهيار، ومرت عشر سنوات قبل أن أرى "دين" مرة ثانية أثناء زيارة لى للمدينة التى تخرجت فى مدرستها الثانوية فوجدته يعمل مديراً للفترة المسائية فى أحد المتاجر، وكان لا يزال أعزب، ولا يزال يعيش فى شقة، ولا يزال يقود نفس السيارة الشاحنة القديمة. تسامرنا حول الأيام الخوالى وضحكنا من ذكرياتنا فيها ما شئنا أن نضحك، وحكيت له القليل عن عملى الجديد فتندر على وضعى الجديد - "دكتور ماكجرو" - قائلاً إنه لن يسمح لى حتى بممالجة كلبه، فرددت عليه بأن معيشة الكلب معه فى منزله خبرة جيدة - بكل تأكيد - للكلب؛ لأنه قلما كان الكلب هو أذكى سكان أى منزل! وبعد أن تبادلنا المزاح بروح طيبة وحكى كل منا لصاحبه تفاصيل حياته العملية والعائلية أطبق "دين" صامتًا ثم قال لى فى النهاية: "يا إلهى! "فيل"، ماذا حدث؟ لقد كنا شبه توأمين فى المدرسة.. كنا نحصل على نفس الدرجات، ونحضر نفس الحصص معاً، ونهرب من رجال الشرطة معاً، لقد كنا نفعل نفس الأشياء ولدينا نفس الأصدقاء. اللعنة! لقد كنا سواء بسواء.. والآن - وبعد عشر سنوات - أعمل أنا بنوبة العمل الليلية فى متجر محلى لا يعمل بأسلوب "قف لتتسوق"، بل بأسلوب "قف لتسرق!" بينما أنت طبيب! ماذا حدث بحق الجحيم؟".

كان أفضل شىء أفعله فى تلك اللحظة أن أتطلع إلى الأرض، وأذكر أننى رددت عليه قائلاً: "حسنً، إن ما حدث هو أنك اتخذت قراراتك، وأننى اتخذت قرارى. أنت فعلت ما فعلتَه وأنا فعلت ما فعلتُه. إنك عندما تختار سلوكاً معيناً، فإنك تختار نتيجته أيضاً". قبل عشر سنوات كان صاحبى قد اختار الزواج والعمل بوظيفة "الكبار"، فى حين اخترنا نحن أن نعيش حياة الفقراء على مدار أربع سنوات قادمة.. اختار هو ما كان يبدو أنه وضع آمن فى حين خاطر بقيتنا تطلعاً لاحتمال أن فرصنا سوف تتضاعف إن حصلنا

على شهادة جامعية، والآن حصلنا على تلك الشهادة الجامعية فى حين ظل "دين" يحصل على راتب متواضع فى عدد من الوظائف المتواضعة التى ليس لها نجاح مستقبلى، وعلى قدر شدة رغبته الآن فى أن يلتحق بالجامعة كانت كثرة ديونه لدرجة لم تكن تسمح له حتى بالتفكير فى ذلك. وبمعنى آخر: كان القرار الذى اتخذه فى الثامنة عشرة من عمره بأن يحصل على قدر صغير من المزيد فوراً مضحياً بالقدر الكبير الذى سيحصل عليه لاحقاً هو المحصلة النهائية والحتمية لقراره. إن الدراسة الجامعية الآن ليست متاحة للجميع وربما كان قراره قد أدى إلى نجاحه إلا أنه لم يفعل. أكرر ما قلته: من يختر سلوكاً معيناً؛ فإنه يختار نتائجه. من المؤكد أن اختيار "دين" القائم على أن يحصل على رضا فورى فى صورة زواج سريع ومال كان يحتل قمة قائمة قراراته السبعة الحاسمة.

والآن، حان وقت التعرف على مفارق الطرق المختلفة التى واجهتك على طريق حياتك، والقرارات التى اتخذتها فى كل مفرق طرق، والسبب فى اتخاذ ذلك القرار بالتحديد، وما تعتقد أنه نتائج وآثار ذلك الاختيار على حياتك. ما البدائل التى لم تخترها، وما النتائج التى كانت ستحدث لو كنت قد اخترت هذه البدائل؟ وفى النهاية أنت بحاجة للتعرف على القرارات التى اتخذتها لنفسك وتمييزها فى مقابل القرارات التى/اخترت أن تُتخذ نيابة عنك.

إنه قد يكون من المفيد لك أن تفكر فى بعض "أسباب" اتخاذك ما اتخذته من قرارات حتى تستطيع استخدام هذه المعلومات فى وقت لاحق. ما العوامل التى كانت تسيطر عليك عند اتخاذك قراراً؟ عندما تبدأ التفكير فى قراراتك السبعة الحاسمة، ضع باعتبارك أنك - شأن كل الناس - لديك عدد متنوع وكبير من الدوافع والاحتياجات التى تحرك كل اختيار من اختياراتك، بل الحق أنك مدفوع فى اتخاذك للقرارات بتنظيم هرمى للاحتياجات، بحيث إنك إن لم - وما لم - تشبع احتياجاتك الأساسية؛ فلن يكون لديك الدافعية التى يبعثها لك المستوى التالى من الحاجات. القائمة التالية تقدم الترتيب الهرمى للاحتياجات:

- الحاجة للبقاء على قيد الحياة

- الحاجة للأمان
- الحاجة لتقدير الذات
- الحاجة للحب
- الحاجة للتعبير عن الذات
- الحاجة للشعور بالرضا العقلى
- الحاجة للشعور بالرضا الروحى

لاحظ أن الحاجة الأولى من تلك الحاجات هى حاجاتك للبقاء على قيد الحياة، فلابد أن تحمى حياتك ذاتها قبل أن تحفزك أية حاجة أخرى كالحاجة للأمان، أو تقدير الذات، أو الحب، وإدراكك لذلك الترتيب مهم؛ لأنه يوضح لك السبب فى اختيارك لبعض الأشياء التى تختارها وتجاهلك لبعض الأشياء التى لا تختارها، والآن دعنا نناقش كل حاجة من تلك الحاجات:

الحاجة للبقاء على قيد الحياة

إن الحاجة الأكثر أهمية لأى إنسان - بغض النظر عن أى شىء حدث فى حياته أو لا يزال يحدث فيها حالياً - هى حاجته للحفاظ على وجوده، وهى الغريزة الفطرية الأولى من بين كل الغرائز، وهى القوة العظيمة التى يبدأ الإنسان بها وجوده على هذه الأرض. لا تقلل من أهمية هذه الحاجة فهى مهمة.. مهمة جداً لأنك تبدأ فى اتخاذ قرارات، وبالتالى تتشكل حياتك بنتائج تلك القرارات منذُ مرحلة مبكرة للغاية فى حياتك.

لقد كنت عند مولدك - بالطبع - معرضاً بدرجة هائلة لفقدان الحياة، ولكن فى هذه المرحلة المبكرة من حياتك كان المجتمع ممثلاً فى أسرتك - التى نأمل أنها كانت تُقدرك - مسئولاً عن حمايتك والعناية بك، ولكن لهذه الحماية والعناية ثمنًا لابد أن تدفعه، وثمن تلك الحماية وهذه العناية هو أنك لابد أن تتوافق مع قيم مجتمعك، وأنماطه السائدة، ومتطلباته منك حتى تضمن أن يقبلك هذا المجتمع ويحتويك بداخله. لقد كان عليك أن تأكل طعامك بالطريقة التى يأكل بها أفراد مجتمعك طعامهم، وأن تتصرف كما يتصرفون، وأن تتحدث لغتهم، وأن تقبل بيئتهم وتتوافق معها. من المؤكد أن

معظم القرارات كانت تتخذ نيابة عنك فى تلك المرحلة المبكرة من حياتك وحتى عندما تكبر بما فيه الكفاية وتبدأ فى اتخاذ قراراتك الواعية بنفسك، فإن اتخاذك لقرارات لا تتوافق مع قواعد مجتمعك قد تجعلك غريباً عنه، بل قد تجعلك عدواً له. إن مثل تلك القرارات قد تجعلك عرضة للمشاكل أو للعقاب، ومرة أخرى نؤكد أن هذا الأمر مهم جداً، فهو يعنى أنك ربما تم برمجتك منذ مرحلة مبكرة جداً من حياتك حتى تتخذ قرارات يحفزها الخوف بصورة أساسية.

فكر فى الطريقة التى سيطرت بها تلك الخبرة المبكرة لديك وحاجتك إلى نيل استحسان الآخرين - حتى تستطيع العيش فى سلام - على النواحى الأخرى والقرارات التى اتخذتها فى حياتك كشخص راشد. الاحتمال أنك قد تعلمت أن تتخذ قراراتك وفقاً لاعتبار إذا ما كانت هذه القرارات والسلوكيات الناتجة عنها سوف ترضى الآخرين.. لا ترضيك أنت، بل ترضى الآخرين. إذا كان ذلك التوجه قد أصبح دافعاً لديك بقوة لا تقل عن قوة حاجتك للحفاظ على حياتك، فإننى أطلب منك أن تفكر فى مدى عمق تشربك الداخلى له. إن الخوف من عدم إرضاء الآخرين - وليس فلسفة التحقق من الأشياء ومحاولة تبريرها - قد يكون توجهاً هائلاً فى حياتك لدرجة قد لا تدرك معها وجوده لديك أصلاً، وربما وصل بك الأمر لما هو أبعد من ذلك، فتنازلت عن قدرتك وجعلت رغباتك واحتياجاتك كإنسان فى المرتبة الثانية على قائمة القرارات التى تتخذها لمجرد أنك تشعر أو أنك أقنعت نفسك بأن التوافق مع من حولك أمر أساسى ولازم لبقائك على قيد الحياة، وربما أقنعت نفسك بأنك تُعرض وظيفتك أو مصدر دخلك للخطر - وبالتالى تعرض توفيرك لغذائك ومسكنك للخطر - إذا لم تظل هادئاً ومذعناً لمجتمعك.. وهذه محفزات ذات قوة جبارة إن كنت مؤمناً بها. إذا كنت تشعر بالتشوش فى تفكيرك حتى أنك اعتقدت أنك "لا تستطيع مواصلة الحياة" بدون وجود زوجك - مثلاً - بجانبك، فإن حاجتك للبقاء المبنية على هذا الاعتقاد ستحفزك على فعل - أو التسامح مع - أشياء فى غاية السخف واللاعقلانية حتى "تظل على قيد الحياة"، وفى هذه الحالة لا يكون لحقيقة أن التهديد الموجه لوجودك الفعلى تهديد غير

حقيقى من الناحية الموضوعية أى أثر عليك لأنك - ونعاود التأكيد هنا - إذا كنت تؤمن فعلاً بذلك الاعتقاد فإنك ستتعامل معه على أنه واقع فعلى. والأكثر من ذلك أنه إذا كان ذلك اعتقادك فعلاً، فإنك لن تعمل على إشباع أية حاجة أخرى من حاجاتك لأنك مادمت تعتقد أن وجودك مهدد فستظل حاجتك للحفاظ على وجودك هى الحاجة المسيطرة عليك، وسوف ينعكس ذلك على كل قراراتك.

الحاجة للأمان

عندما تشبع حاجتك للبقاء على قيد الحياة، فإن المستوى التالى من الحاجات التى تحرك قراراتك هى الحاجة لأن تجد أساساً من نوع ما للأمان الانفعالى، والبدنى أيضاً، والحاجة الانفعالية الأولى لدى كل البشر هى حاجتهم *لقبول الآخرين لهم وللشعور بالانتماء لجماعة معينة:* أى الشعور بالرضا الانفعالى الذى يأتى من مصدر خارجى، ومن شعور المرء بأنه جزء من زوج، أو منظمة، أو جماعة نظراء، وهذه أيضًا حاجة ذات أثر *هائل* على نوعية الاختيارات التى تقوم بها لنفسك. وعلى سبيل المثال: إذا كانت هذه الحاجة مسيطرة عليك، وكنت تشعر بأن تعبيرك الشخصى عن شىء معين قد يجلب عليك الانتقاد أو حتى رفض الآخرين لك، فربما لجأت للتوافق مع البيئة المحيطة وعدم التعبير عن رأيك وربما طورت لديك نمطاً فى السلوك قائم على تجاهلك لأفكارك ومشاعرك، ورضاك بأن تستبدل بها ما يقرره لك شخص آخر لأن ذلك يشبع لديك رغبتك فى الأمان الانفعالى. وإن شئت مثالاً على ذلك فالأمثلة كثيرة وليست ببعيدة: انظر إن شئت إلى السلوكيات اليومية لرجال السياسة.. إننى لا أعتقد أن أى شخص لعين يعمل بالسياسة لديه أفكار خاصة به، بل كل ما لديهم هو: "أخبرهم بما يريدون أن يسمعوه"، أى أن رجل السياسة يقول للناس ما يريدون سماعه حتى لا يرفضوه فى الانتخابات القادمة، وربما كان اختيارك الشخصى بأن تفعل نفس ذلك الشىء فيما يتعلق بقراراتك الشخصية متبعاً نفس هذا المنطق لدى السياسيين.. ربما كان الكثير من قراراتك قائماً على خوفك مما قد يعتقده الناس عنك، وأملك فى أن تحصل على استحسانهم

وقبولهم لك إن أذعنت لما *تعتقد* أنهم يريدونه، والمشكلة هنا هى أنك أنت وما تريده أو تحتاج إليه تلقون التجاهل وعدم الاعتداد بكم كمحفز لديك فى اتخاذ قراراتك.

١

الحاجة للحب

أظهرت الأبحاث التى أجريت على حديثى الولادة أنه إن لم يتلق الوليد الحب منذ يومه الأول، فإن بقاءه على قيد الحياة قد يهتز ويتعرض للخطر. ومع تقدمنا فى العمر، فإننا إن لم نكن على قناعة بأن هناك من يحبنا، فسوف نقضى أعمارنا فى محاولة لإيجاد ذلك الحب. وهناك طريقة معينة نحتاج أن يلمسنا بها الآخرون أو يحمونا أو يقدرونا سواء على المستوى السلوكى الفعلى أو على المستوى الانفعالى العاطفى. والبشر إن شعروا بحرمانهم من الحب حتى لو كان ذلك فى مرحلة مبكرة جداً من أعمارهم؛ فسوف يبحثون بداخل أنفسهم عن ذلك الحب، وقبل - حتى - أن يستطيعوا تعلم الكلام حتى يجدوا المفردات اللازمة للتعبير عن حالهم هذا، وقد يكون هذا المحفز قوياً جداً لدرجة يسيطر معها على تفكيرنا ودوافعنا؛ وبالتالى على ما نتخذه من قرارات على مدار حياتنا. إن بعض أخطر قراراتنا وأكثرها حسماً فى حياتنا ناتج عن حاجتنا للحب، والذى نشعر بأننا نفتقده أو بحثنا عنه سواء كان ذلك الشعور واقعياً أو متخيلاً.

الحاجة لتقدير الذات

بعد أن يشبع الإنسان حاجته للبقاء على قيد الحياة، وبعد أن يحصل على شعور أساسى قوى بالأمان ويشعر بأنه محبوب، فإن ما يتخذه من قرارات يستند إلى رغبته فى تقدير ذاته، ومن سوء الحظ أن الكثيرين ليس لديهم أية فكرة عن معنى تقدير الذات؛ لأنهم يتصورون أن مصدر تقدير الذات هو رأى الآخرين - أى المصادر الخارجية للتقدير - طوال حياتهم. وبالنسبة للكثيرين فإن تقدير الذات أو قيمة الذات يمكن قياسها بمعيار ما ينجزه المرء، أو يراكمه، أو يأخذه من العالم فى صورة ألقاب شرف وجوائز وعرفان

وتقدير له، وكثيراً ما يعنى تقدير الذات للمرء اقتناءه لسيارة من نوع معين، أو شكلاً معيناً للجسم، أو نتيجة معينة يحرزها فى مباريات الجولف، أو رصيداً مصرفياً لا يقل عن مبلغ معين.

وهذا التوق للتقدير - إن كان قياسه بمعايير الأشياء الخارجية - قد يكون مراوغاً، ومتقلباً، وذا أثر إدمانى مثل أى نوع من أنواع المخدرات. وقد أظهرت الأبحاث التى أجريت على المراهقين أن التعظيم المتواصل من تقدير الأطفال المقدم لهم من مصدر خارجى، وكذلك التقدير الذى يحصلون عليه من عبارات الثناء أو حصولهم على لقب أو مركز معين فى المدرسة ليس فكرة جيدة؛ حيث قد ينتهى الحال بهؤلاء الأطفال إلى ما يشبه وعاء لا قاع له فيظلون يتوقون للمزيد والمزيد من التقدير للدرجة التى قد يرتكبون معها أعمالاً مخالفة للقانون حتى يحصلوا على ذلك التقدير من أقرانهم.. كل ذلك لأن التقدير القادم من مصدر خارجى لا يحقق الهدف أبداً؛ وبالتالى يظل هؤلاء الأطفال يحاولون إشباع هذه الحاجة استناداً إلى مصدر خارجى، وهى الحاجة التى لا يمكن إشباعها إلا من الداخل. إنه كلما كان الشعور الداخلى للمرء بالتقدير لذاته قاصراً، كان أكثر عرضة للتأثر بالعوامل الخارجية. وبإيجاز، فإنك إن لم تكن "تحصل من داخلك على ذلك التقدير فسوف يؤثر عليك العالم الخارجى وسوف يركز العالم الخارجى على تشكيكك بذاتك ويظل ذلك الشك بالذات كأنه جرح مفتوح دائماً، وتكون نتيجة ذلك أن تجد نفسك تتخذ قراراتك قائمة على حاجتك لتقدير ذاتك، ولكن.. من المصدر الخطأ. ولتوضيح ذلك بإيجاز نقول إنك إن لم تكن تحب ذاتك، وتؤمن بها، وتقبلها؛ فسوف تحاول أن تجد شخصاً آخر ليفعل ذلك نيابة عنك، والبحث عن ذلك التقدير بتلك القوة المحمومة من شخص آخر غير ذاتك قد يكون ذا أثر هائل على القرارات التى تتخذها.

الحاجة للتعبير عن الذات

عاجلاً أو آجلاً، فإذا شعر الإنسان بأن احتياجاته الأساسية قد أشبعت، فسوف يبدأ فى اتخاذ قراراته بناءً على حاجته للتعبير عن مواهبه وقدراته

المتميزة المتفردة. إننا إذا شعرنا بأن حياتنا آمنة، وأننا نضمن قبول الآخرين لنا، وأننا نقبل ذواتنا وقيمتنا كبشر؛ فإننا نبدأ فى محاولة إشباع الاحتياجات الأكثر باطنية. إننا نشعر برغبة فى أن نترك بصمتنا على العالم؛ لذلك نشعر بأننا لابد أن نقوم بالتدريس، أو التدريب، أو التصميم، أو الابتكار والإبداع.. قد نشعر بحاجة للكتابة، أو الرسم، أو التلوين.. قد نشعر بضرورة أن يكون لدينا أبناء أو أن نسافر حول العالم حتى نعبر عن ذواتنا، وقد نتخذ قرارنا بأن نبدأ مشروعاً خاصاً بنا بدلاً من أن نكون (مجرد رقم) فى مؤسسة أعمال كبرى. إننا قد نختار أن نسكن بالريف أو بالمدينة مدفوعين فى ذلك بالحاجة لأن "نكون" على طبيعتنا المتفردة، أو أن ندخل عالماً متقلباً عالى المخاطرة.. وهذه الحاجة قوية جداً لدى بعض الناس حتى أنهم قد يتخلون عن كل ما هو مألوف ومتوقع - مثل ما يمارسونه من عمل، ووضعهم الاجتماعى، بل وحتى عائلاتهم - حتى يؤلفوا رواية أو يعملوا ممثلين. والحاجة للتعبير عن الذات قد تكون محفزاً داخلياً هائلاً؛ ولذلك فإنها قد تجعل المرء يتخذ قرارات تحير أصدقاءه وأقاربه.

الحاجة للشعور بالرضا العقلى

القرارات الناتجة عن هذه الحاجة تحركها الرغبة فى الحصول على إجابات: الحصول على المعرفة سواء كانت معرفة عامة أو محددة، ومحاولة إيجاد الإجابات عن أسئلة متعمقة. وكما هو الحال مع بقية الحاجات على ذلك الترتيب الهرمى للحاجات، فإن إشباع الحاجة على هذا المستوى مجهد جداً لصاحبها؛ فالبحث عن إجابة قد يجهد الكثيرين ويستنزف جهودهم، ويجعل كل قراراتهم مبنية على محاولة إشباع تلك الحاجة بإيجاد الإجابات. وبمجرد أن يتم إشباع الاحتياجات الأخرى، فإن بعض الناس يتبنون فى حياتهم أسلوباً عقلياً، وهذا ينعكس على قراراتهم. وعندما يكون الحال كذلك تصبح قراراتهم فى أغلب الأحوال ذات بُعد واحد.

الحاجة للشعور بالرضا الروحى

القرارات على مستوى هذه الحاجة تحركها وتدعمها رؤية أو هدف يتجاوز الاهتمامات والمصالح الشخصية، ويعتبر الكثيرون هذا المستوى من الأداء ذا قيمة عالية جداً وذلك لأنه يتجاوز الحياة اليومية؛ ولأنه يجعل المرء يتخذ قرارات تستهدف التعامل مع شخص أو شىء يعتبره أعظم منه ومن ذاته. إنك - على هذا المستوى - تتخذ قرارات تعكس إدراكك لأن المادة واحتياجات الأنا غالبًا ما تكون انتقالية طارئة ولحظية، وترتب قراراتك بحيث تركز على احتياجاتك الروحية، على الرغم من صعوبة قياسها، وإنه ليس من الصعب أن ندرك السبب فى أن هذه القرارات ليست - غالباً - بؤرة التركيز فى حياتك إذا كنت تتعامل مع الاحتياجات الأكثر آنية مثل البقاء على قيد الحياة. وأحيانًا ما يكون من الصعب أن نسعى لإشباع الاحتياجات الروحية عندما تستغرق كل طاقاتنا محاولة إطعامنا لأنفسنا أو لأبنائنا أو حمايتهم، وأنا لا أقول إن هذا صواب ولا أن هذا هو الشائع فى كل الثقافات، بل أقول إن ذلك موجود وحسب، وذوو القناعات الدينية العميقة سوف يعترضون على وضع هذه الحاجة على قمة مدرج الحاجات الإنسانية، وردى على ذلك أن المتدينين المبالغين فى التدين - فى غياب إشباع الحاجات على المستويات الأخرى - قد تساموا على المعايير الدنيوية، وتساموا على إذا ما كانت هذه الحاجات قد تم إشباعها أم لا، وهم - فى الحقيقة - قد "ارتقوا" فى اتخاذهم القرار.

هذه هى فئات الاحتياجات التى أثرت على القرارات السبعة الحاسمة فى حياتك. أثناء بحثك عن القرارات السبعة الحاسمة فى حياتك، أنا واثق من أن هذه المحفزات سوف تساعدك على التعرف على القرارات الأكثر أهمية فى حياتك، وكذلك على السبب فى اتخاذك لها.

الدور الذى يلعبه القرار

إننا لا نبدأ حياتنا مزودين بميزة ومسئولية اتخاذ قراراتنا لأنفسنا، بل إننا حتى لا نبدأ فى التمييز بين أنفسنا وبين غيرنا من صور الحياة الأخرى إلا فى الثانية من أعمارنا. واعتمادنا على والدينا أو غيرهما من الراشدين يعنى أن

هؤلاء الراشدين كانوا يتخذون القرارات بالنيابة عنا أثناء السنوات المهمة فى نمونا وتعلمنا. إن نوعية ما نأكله، ونوعية ما نلبسه، ونوعية البيئة التى نعيش فيها، ونوعية المدرسة التى نلتحق بها فى طفولتنا.. كلها أمور لم يكن لنا رأى فيها، وإن كان لنا رأى فبنسبة محدودة. إن الراشدين فى حياتنا قاموا باتخاذ هذه القرارات نيابة عنا، وقد فعلوا ذلك وهم يضعون اهتماماتنا فى اعتبارهم، أو "لا يضعونها فى اعتبارهم"، وربما كان هؤلاء الراشدون ذوى أثر هائل فاختاروا لنا نوعية الأشخاص الذين نصادقهم أو الأعمال التى سوف نلتحق بها. والحقيقة أنك إن كنت قد وافقت على كل ما أرادوه لك، فالاحتمال أنك لا تزال تساعدهم على تحقيق برنامج طويل الأمد يستهدف تقرير نوعية ما تبقى من حياتك.

وكثيراً جداً ما ينسى الآباء أن من أهم مظاهر نمو أبنائهم تعلُمهم كيفية اتخاذ قراراتهم بأنفسهم، واتخاذ القرار مهارة يتم تعلمها، وممارستها بثقة بالنفس عندما تكون الذات الحقيقية هى الأساس الذى يتخذ المرء قراراته انطلاقاً منه. ما القواعد أو التوجيهات التى تعلمتها كطفل ومن شأنها أن تساعدك على اتخاذ القرارات الجيدة؟ هل أسهم والداك فى إشرابك شعوراً بالثقة فى قدرتك على اتخاذ القرارات بنفسك؟ إنه ما لم يكن والداك قد أوضحا لك عملية اتخاذ القرار كهدف واضح - هدف أسهموا بوعى فى إدراجه بداخل عقول أبنائهما أثناء تربيتهما لهم - فإن أية مهارات تتمتع بها الآن كمتخذ قرار قد تطورت لديك نتيجة التعلم بأسلوب التجربة والخطأ. والمؤسف أن الكثيرين لا يتعلمون تلك المهارات على الإطلاق؛ لأنهم يعيشون فى خوف وشك فى ذواتهم الكاذبة التى تتصرف بدون ارتباط وثيق مع ذواتهم الحقيقية ولا مع مواضع قوتهم.

وقصة "هيلين" قصة نموذجية تمثل الأسلوب الأمريكى فى تربية الأبناء رغم أن تفاصيل القصة متفردة وتخص "هيلين" وحدها. كان والدا "هيلين"، وشقيقها "روبي" الأصغر منها بعشرة أعوام والدين طموحين جداً، وعندما أقول طموحين أقصد أنهما - مثل الكثيرين من الآباء - كانا يحمِّلان أبناءهما بطموحات لم يستطيعا هما نفساهما أن يحققاها. إننى لا أتذكر أى مجد كان

يُفترض أن يحققه "روبى"، ولكن كان من المقرر لـ "هيلين" أن تكون نجمة كبرى من نجوم هوليوود كما كانت والدتها تريد لها. وعندما كانت "هيلين" فى سنواتها الأولى كانت والدتها تعيد غسل ملابسها وكيها أثناء نومها فى فترة الظهيرة - وأعتقد أن ذلك كان بهدف أن تعد ابنتها إن ظهرت فرصة زيارة أحد كبار مخرجى هوليوود بيتهم فى الظهيرة، وبعد ذلك كانت تتلقى دروساً فى كيفية الحديث يومى الإثنين والأربعاء وتغنى دروس الموسيقى يومى الثلاثاء والخميس، ثم تذهب إلى صالة الألعاب الرياضية أو الباليه أو الرقص على أطراف الأصابع باقى أيام الأسبوع، ومع تقدم سنوات دراستها كانت تتغيب بانتظام عن عدد من الاختبارات والحصص الدراسية وذلك لأنها ـ وعلى حسب كلمات والدتها - "المرشحة الأولى لأحد الأدوار فى ذلك المسلسل التليفزيونى"، ومع ذلك كانوا يسافرون إلى كاليفورنيا لتؤدى "هيلين" اختبار أداء لدور آخر، والخلاصة هنا هى أن والدى "هيلين" كانا قد حددا لها كل قراراتها منذ أن كان عمرها عشر دقائق.

وبوسعك أن تخمن بقية القصة. إن الوالدات لا يأخذن باعتبارهن دائماً أن بناتهن قد يغيرن السيناريو الذى كتبنه لهن، ولكن البنات عادة ما يفعلن ذلك. وعلى الرغم من أن "هيلين" استطاعت الحصول على بضعة أدوار صغيرة فى أعمال فنية متفرقة وحصلت على بعض "الاتصالات" مع بعض المشاهير فى مجال السينما إلا أنها شعرت بملل كامل من المجال على المستويين الانفعالى والبدنى عندما بلغت الحادية عشرة، وبدا الحال كما لو كانت روحها وجسمها لم يعودا يتحملان الصراع الناتج عن معيشتها حياة كاذبة.. لقد كانت ذاتها الحقيقية تصرخ طالبة التحرر.

ولكن من كانت "هيلين" فى حقيقتها؟ إنها لم تكن تستطيع أن تسمح لنفسها بأن تتمرد على أمها تمرداً علنياً واضحاً.. تذكّر قائمة الحاجات التى ناقشناها من قبل. إن الثورة الكاملة لها ضد والدتها سيعرض حاجات "هيلين" للبقاء على قيد الحياة، وللأمان، والحب للخطر؛ ولذلك كان تمردها تمرداً داخلياً. وفى نفس هذا الوقت تقريباً أدركت والدتها أنها قد فقدت سيطرتها على حياة ابنتها وبدأت عادة المخدر تأخذ طريقها إلى الفتاة، وبمعنى آخر: لم

يعد أحد الآن يتولى زمام السيطرة، فلم تكن الأم ولا الابنة تستطيعان إدارة حياة الفتاة، ولم تكن "هيلين" فى وضع يسمح لها بالتعامل مع ذلك الموقف، حيث لم يسبق لها أبداً أن عرفت قوة ولا معنى اتخاذها القرار بنفسها، ولم تكن تدرك تبعات ذلك ونتائجه، وبذلك بدأت سنوات من الاعتماد على المخدرات حتى (تحل مشكلة) نقص تقدير الذات لديها وجهلها بكيفية اتخاذ القرارات. وكان نتيجة ذلك أن القرارات التى اتخذتها "هيلين" من ذلك الوقت فصاعداً كانت قرارات تدميرية مأساوية؛ لأنها لم تكن تعرف ما هو أفضل من ذلك. وكانت المحصلة النهائية أنها ماتت فى التاسعة والعشرين من عمرها وهى لاتزال تجهل كل شىء عن إرادتها الخاصة.

من المؤسف أن تركنا للآخرين يتخذون قراراتنا نيابة عنا هو عملية إعاقة لنمونا، وربما كانت عملية اتخاذ القرار صعبة على الناس ومخيفة جداً لدرجة أنهم قد يسلمون لغيرهم سلطة اتخاذ القرارات، أو ربما أنهم لا يدركون أن عدم اتخاذ القرار فى حد ذاته هو قرار ولذلك تجدهم يجلسون متباطئين لا يفعلون شيئاً. هناك الكثير من الناس مثل "هيلين"، ولكنهم بدلاً من أن يلجأوا للكحوليات تراهم يسلمون قيادهم لتشكيل عصابى أو لفرقة دينية منحرفة حيث تُفرض عليهم كل القرارات من قبل قائد متفرد بالسلطة. إن الوسطاء الروحانيين والعرافين يكسبون أموالاً طائلة من خوف الناس من أن يتخذوا قراراتهم بأنفسهم. وفى تنويع على نفس النغمة يشعر بعض العسكريين برعب بالغ من أن يتركوا العمل بالقوات المسلحة لأنهم سيجبرون على اتخاذ قرارات جديدة فى حياتهم المدنية وذلك بعد أن طوروا لديهم "منطقة آمنة" تجلب لهم السعادة الناتجة عن أن يقال لهم ما ينبغى عليهم فعله. وهناك آخرون يبحثون عن مساعدة المستشارين الناصحين أو رجال الدين قائلين لهم: "أخبرونا بما نفعل فى حياتنا وسوف نطيعكم فى كل ما تقولون". ولن يكون من العجيب أن نعلم أن الكثير من البشر يلجأون إلى رجال التسويق والمعلنين حتى يتخذوا لهم قراراتهم من شروق الشمس لغروبها - وهى الوظيفة التى يشعر العاملون بهذين المجالين بما هو أكثر من السعادة فى القيام بها.

وما أحثك على أن تفعله هنا هو أن تسيطر على عملية اتخاذك للقرار.

والخطوة الأولى دائماً هى: لا يستطيع الإنسان أن يغير ما لا يعرفه، ولذلك فإن معرفتك بالقرارات الأكثر أهمية التى اتخذتها فى حياتك حتى الآن خطوة مهمة على طريق التغير الإيجابى. إنك إن لم تقم بمثل هذه المراجعة فستظل تتخذ نفس ما سبق لك اتخاذه من قرارات بدون أن تعرف ما يدفعك لاتخاذها، ولا بما تجعل نفسك تواجهه نتيجة اتخاذك لها، وهذا الافتقار للمعرفة لا يعمل إلا على زيادة بعدك عن ذاتك الحقيقية لأنه ينكر الأولويات بداخلك. إنك إن لم تعرف ذاتك أو القرارات التى قد أوصلتك إلى تلك الحالة من الوجود غير الصادق القائم على تعريف العالم أو والديك أو أصحاب عملك لك، فإنك ضائع. وتعرفك على قراراتك السبعة الحاسمة وفهمك لأسباب اتخاذك لها (أى الحاجات التى تحفز تلك القرارات) والنتائج التى تؤدى إليها فى حياتك، سيكسبك فكرة جيدة عن الشخصية التى أصبحتها فى هذه الحياة.

وربما وجدت أن الكثير من قراراتك كان له أثر سلبى، فى حين أن بعضها الآخر إيجابى - ومهمتك الآن أن تكتب كل ذلك على ورقة، وتحدد نوعية كل قرار منها. استعد لأن تكون واقعياً وصادقاً مع ذاتك فيما يتعلق بالقرارات التى أدت بك إلى ما أنت عليه الآن، وليس هنا أى مجال للتفكير من منظور الضحية. إننا نتعامل مع الآثار التى تركتها عليك الحياة والتى أحدثتها *أنت* من خلال الاختيارات والقرارات التى قمت *أنت* باتخاذها.

التحدى •

وكما سبق مع التمارين المكتوبة التى قمت بها من قبل فإننى سأطلب منك الآن أن تبدأ فى "التذكر"، حيث تتذكر (أولاً: حدثاً وقع، وثانياً: نتيجةً لذلك الحدث، وفى هذه الحالة ينبغى أن يكون الحدث الذى تركز عليه هو *قرارًا* معينًا قمت به فى لحظة محددة من لحظات حياتك، والنتيجة هى مجموعة التبعات والنتائج المترتبة على هذا الاختيار والتى رفعته إلى درجة *القرار الحاسم*، وبمعنى آخر، عندما تنظر إلى ذلك القرار بعينين مفتوحتين عن آخرهما، فإنك تقدر قيمة النتائج التى ترتبت عليه تقديراً صادقاً، وترى أن ذلك القرار الحاسم هو القرار الذى أثر على حياتك - سلباً أو إيجاباً - حتى

اللحظة الحالية.

وعليك أن تتذكر أيضاً أن قرارك بعدم التصرف هو فى حد ذاته قرار، وهذا يعنى أن عليك أثناء قيامك بعملية جرد للقرارات الحاسمة فى حياتك أن تكون يقظاً للحظات التى كانت تتطلب منك سلوكاً وتصرفاً إلا أنك لم تتخذ أى سلوك ولم تقم بأى تصرف، وعلى سبيل المثال: قد تكون المرأة التى تعرضت للتحرش الجنسى البشع أثناء طفولتها بحاجة لأن تعرف أنها اتخذت قراراً بإخفاء هذه الحقيقة، وأنها عندما أتيحت لها الفرصة للحديث اختارت ألا تتحدث، ولما كان اختيارها ألا تتحدث يطيل أمد الألم الذى تعانى منه، ولما كان من الواضح أن هذا يؤثر على تصورها الحالى لذاتها، فإنه كان لزاماً عليها أن تعترف به - وأنا هنا لا أقول إن عليها أن تعاقب نفسها بسببه، ولا أقول إن إفصاحها عما تعرضت له سيكون شيئاً سهلاً وهيناً، بل أقول إن ذلك كان قراراً حاسماً - بغض النظر عن مدى صعوبته، وأن عليها - لذلك - أن تعترف بأنه كذلك؛ لأنه لا يستطيع المرء أن يغير ما لا يعترف به، وبالمثل، فإن المستثمر الموهوب قد يكون عليه أن يعترف بأنه قد سمح لنفسه بأن يقضى سنوات من عمره يعمل فيها كما لو كان آلة صماء فى شركة كان يكرهها بدلاً من ينهض ويتحدى نفسه ليعمل بشىء مختلف (ولقد سبق لى أن اعترفت باتخاذى قراراً حاسماً فى حياتى كلفنى عشر سنوات من عمرى). إن قرار المرء بعدم إنهاء علاقة ضارة له، أو بعدم محاولة الحصول على منحة دراسية، أو بعدم طلبه زيادة مستحقة على راتبه هى أنواع الاختيارات والقرارات التى ينبغى عليه أن يفصح عنها. إن عدم التصرف هو اختيار لا يستطيعه إلا القادر على تحمل نتائجه.

وثمة تذكير آخر، وهو: إن قراراتك الحاسمة قد تتضمن - بالطبع - قرارات إيجابية أو لحظات أكدت ذاتك وألهمتك واستمرت تمنحك الشعور بالرضا حتى اليوم، وتلك اللحظات هى اللحظات التى يمكنك أن تقول عنها: "لو كان لى أن أعيش نفس هذه التجربة مرة أخرى، فسوف أفعل ما فعلته بالضبط".

لذلك: ما القرارات السبعة الحاسمة التى كان لها أكبر الأثر فى تشكيل

مظهر حياتك ومجملها؟ استعن بالأسئلة التالية حتى تتذكر. لقد جمعت هذه الأسئلة فى فئات عمرية كما حدث فى التمرين السابق حتى تكون الإجابات أسهل تذكراً، وبالمثل فقد وضعت بعض الأنماط الأساسية أمامك حتى تتمعنها أثناء معاينتك لعملية اتخاذك القرار فى كل مرحلة من مراحل حياتك. ومع ذلك، فإننى أطلب منك أن تتعامل مع هذه الفئات العمرية والأنماط على أنها مقترحات، حيث إن قراراتك الحاسمة ليست محددة بمرحلة عمرية معينة ولا بمجال محدد من مجالات حياتك. إن "آثارها التتابعية" تتواصل على مدار حياتك بغض النظر عن توقيت حدوثها أو المجال الذى حدثت فيه فى حياتك.

ومرة أخرى، أوصيك بأن تستخدم مفكرة خصوصية هنا. أوجد مكاناً هادئاً يضمن لك الخصوصية، واختر مكاناً مريحاً لتجلس فيه ووقتاً لا يقاطعك فيه أحد حتى تقوم بالتمارين التالية.

والآن، أقدم لك أبعاد الحياة والأنماط التى أرى أنه يجدر بك أن تفكر فيها، ولكن لا تشعر بأنه من المحتم أن تلزم نفسك بما أقدمه لك على هذه القائمة، ولا بأنه من اللازم أن تحدد قراراً حاسماً واحداً على الأقل على كل بند من بنودها، فالغرض منها - ببساطة - هو أن تستثير لديك بعض الأفكار حتى تكتبها. إن قراراتك الحاسمة قد تكون حدثاً وقع فى أحد المجالات التالية من مجالات حياتك:

حياتك الشخصية

حياتك البدنية

حياتك المهنية

حياتك العائلية

أثناء سنوات تعليمك

فى محاولتك الوصول للرضا الروحي

حياتك الاجتماعية

علاقاتك بالآخرين

وربما ساعدك أيضاً أن تعاود النظر إلى ما سبق أن كتبته فى إجابتك عن تمارين اللحظات الفارقة؛ لأن بعض تلك اللحظات الفارقة قد تكون مرتبطة ارتباطاً مباشراً بالقرار الحاسم.

وعلى سبيل المثال: ربما تذكرت هنا قرار والدتى بأن تنتقل لتعيش فى منزلنا بعد فترة قصيرة من وفاة والدى. فى البداية كان هناك اللحظة الفارقة (وفاة والدى)، ثم القرار الحاسم (أن تنتقل والدتى لتعيش معنا). ونفس هذه القاعدة تنطبق عليك أنت أيضاً. اجعل لحظاتك الحاسمة تقودك - بالطريقة المناسبة - إلى قراراتك الحاسمة، وربما كان هنا تطابق زمنى كامل بينهما أيضاً. وبمعنى آخر: ربما تحولت القرارات الحاسمة لتصبح لحظات فارقة.

تذكر الفئات العمرية المختلفة:

من ١- ٥ سنوات	من ٢١ -٣٨ سنة
من ٦-١٢ سنة	من ٣٩-٥٥ سنة
من ١٣-٢٠ سنة	من ٥٦ فصاعدًا

قم بالتمرين التالى مع كل فئة عمرية من الفئات السابقة.

فكر: هل كانت هذه المرحلة العمرية من المراحل التى اتخذت فيها قراراً حاسماً؟

إن كان الأمر كذلك:

١. ماذا كان ذلك القرار؟

اكتب جملة تصف ذلك القرار مثل (عندما كنت فى الثامنة عشرة قررت أن أتزوج وألتحق بالعمل).

٢. لماذا اتخذت ذلك القرار؟

اكتب فقرة تصف ما دفعك لاتخاذ ذلك القرار.. اكتب أكبر عدد تستطيع تذكره من العوامل ويمكنك الاستعانة بقائمة الحاجات التى سبق ذكرها فى هذا الفصل. وكمثال على ذلك، ربما بدأت هذه الفقرة بكتابة شىء مثل: "لقد كنت أعتقد أننى فى حالة حب، ولم

يكن لدى أسرتى الكثير من المال؛ لذلك فلم يكن التحاقى بالجامعة موضع اختيار بالنسبة لى فى ذلك الوقت. وكان العمل بأحد المصانع يبدو أماناً لى. ولقد ازداد تقديرى لذاتى زيادة كبيرة عندما أصبح بوسعى شراء سيارة شاحنة جديدة وامتلاك شقة خاصة بى، وكان يعجبنى أن المشرف علىّ معجب بعملى وكان يحسدنى زملائى من المدرسة الثانوية".

٣. ما البدائل التى تخليت عنها باتخاذك ذلك القرار؟

اكتب فقرة تصف فيها "تكلفة" ذلك الاختيار عليك، وعلى سبيل المثال، اكتب شيئاً مثل: "إن ذهابى للعمل بعد المدرسة الثانوية مباشرة كان يعنى عدم التحاقى بالجامعة، وكان قرارى بالزواج يعنى عدم مواعدتى لفتيات"... إلخ. ومن الواضح أنه قد يكون هنا كمية معينة من التوقع لما تكتبه، ولكن عليك أن تقوم بأفضل ما تقوم به حتى تتحقق مما كان من المحتمل أن يحدث إن لم تكن قد اتخذت مثل ذلك القرار.

٤. كيف كان تصورك لذاتك قبل اتخاذك هذا القرار مباشرة، وبعد اتخاذك له؟

وبمعنى آخر إذا كان هذا القرار قد أثر على تقديرك لذاتك، فما الاختلاف فى ذلك التقدير للذات قبل اتخاذك له عن بعد ذلك، ما الجانب أو البعد من تصورك لذاتك الذى كان يشمله أو يؤثر عليه ذلك القرار؟ اكتب هذه الملحوظات.

ربما أثر ذلك القرار على شعورك بقدرتك على السيطرة على ذاتك، أو على قلقك، أو طموحك، أو كبريائك، أو شعورك بالخوف. وأيًّا كان البُعد من ذاتك الذى تأثر، اكتب ذلك البعد، وكما حدث فى التمرين الخاص باللحظات الفارقة، فكر فى تلك "اللمحات" لما كان قبل، وما حدث بعد القرار الحاسم على أحد عناصر تصورك لذاتك.

٥. اكتب فقرة تصف فيها الآثار الباقية طويلة الأمد لذلك القرار الحاسم عليك.

كيف أثر ذلك القرار الحاسم عليك على الأمد البعيد؟ ومرة أخرى

نقول إن ما تبحث عنه هنا هو جوانب ذاتك التى تطورت كنتيجة مباشرة لذلك الحدث. ويمكنك أن تبدأ تلك الفقرة بجملة مثل: "ونتيجة لذلك القرار الحاسم؛ فقد تزوجت والتحقت بالعمل، وأعتقد أننى كنت أتوقع أن كل شىء سيكون سهلاً بالنسبة لي فيما بعد؛ لذلك لم أبذل جهداً حتى أضع نفسي فى "شبكة أمان" فلم يكن ثمة احتمالية لأن أفقد وظيفتي، وبدأت أعيش حياة قائمة على الافتراضات. لقد أصبحت مسرفاً مبذراً معتقداً أن الوظيفة ستظل موجودة لي؛ وبذلك ظللت أتوقع زيادة فى الراتب، وأصبحت توقعاتي لحياتي تزداد ضيقاً وضعفاً يوماً بعد يوم". اجعل كتابتك تتعامل مع نتائج قرارك كما لو كانت تحدثها. كيف أسهم ذلك فى تعريف ذاتك؟

٦. **وضح كيف ولماذا تعتقد أن قرارك الحاسم قد عرَّف ذاتك الحقيقية أو قام بتشويهها.**

ومهمتك هنا هى أن تحدد ما إذا كان قرارك الحاسم قد أبعدك عن ذاتك الحقيقية أو قربك منها. هل أسهم ذلك القرار فى بهجتك، وسكينتك الداخلية، وشعورك بالرضا؟ أم هل كانت نتيجة ذلك القرار أنك تخليت عن تلك الأشياء؟ ما الذى تعلمته عن نفسك بفضل ذلك القرار؟ اكتب فقرة قصيرة تشرح فيها الإجابة عن هذه الأسئلة.

٧. **راجع تفسيرك للقرار الحاسم ورد فعلك تجاهه، وحدد ما إذا كنت تعتقد أن تفسيرك له كان صادقاً أم غير صادق.**

كما سبق لك أن فعلت مع اللحظات الفارقة، قم باختبار ردود فعلك تجاه قرارك الحاسم بعد استخدامك لميزة الوقت والموضوعية والنضج والخبرة. ربما هناك قرار ظللت تلوم نفسك عليه بانتظام - من منظورك - ثم رأيته يتحول إلى شىء لا يستحق منك ذلك، وينبغى أن تكون الفقرة التى ستكتبها إجابةً عن السؤال التالى: "هل كان تفسيرى لذلك القرار الحاسم تفسيراً دقيقاً أم بالغت فيه وشوهته بطريقة أو بأخرى؟".

وهنا ينبغى أن تكون قد انتهيت من مجموعة واحدة من التمارين السبعة على فئة عمرية *واحدة* من المجموعات العمرية السابقة الإشارة إليها، والآن، عُد إلى تلك الفئات العمرية لتتناول فئة جديدة وقرر الفئة العمرية التى تريد أن تتعامل معها فيما بعد، وكما سبق أن فعلت فى التمرين السابق، اسأل نفسك: هل كانت هذه الفترة من حياتى فترة اتخذت فيها قراراً حاسماً؟ إن كان الأمر كذلك - وحتى لو كنت تعتقد أن الإجابة هى "نعم" - دعنى أشجعك على أن تجيب عن السؤال الأول فى هذه المرحلة العمرية أيضاً، ثم تواصل الإجابة عن بقية الأسئلة السبعة. تذكَّر: إن ما يركز عليه هذا الفصل هو أنك ستكون قد حققت أكبر استفادة عندما تكون أجريت "مراجعة كاملة للذات" فيما يتعلق بإجمالى القرارات السبعة الحاسمة فى حياتك.

6

الأشخاص المحوريون الخمسة فى حياتك

"إن من لا يجد الثناء إلا لدى الآخرين،
يضع كل سعادته فى أيديهم".

- "أوليفر جولدسميث"

إن الهزيمة القائمة على الخوف، والمدمرة للذات التى يكبت من خلالها الكثيرون ذواتهم الحقيقية مصدر لتعجبى ودهشتى الدائمين. إننا عندما نفكر فى كمية الطاقة المهدرة والتى يبددها الناس فى إنكار ذواتهم الحقيقية وعيشتهم طبيعة غير طبيعتهم الصادقة ستنتابنا حالة من الهلع نتيجة الحجم المأساوى الهائل لها. يا له من تبديد للمواهب والطاقات! إننا - نحن البشر - عندما نتجاوز الطفولة وندخل فى تعقيدات حياة الراشدين محاولين عبثاً "الرقص إرضاءً" لعدد هائل من السادة، فإن استنزافنا للطاقة الحياتية لدينا يزداد سوءاً مع الوقت. فى الحياة المعقدة التى نخلقها مع أبنائنا، وشركائنا، وأزواجنا، ووظائفنا، ودور عبادتنا، وأصدقائنا وكل مصدر آخر يطلب منا شيئاً، فإننا نبدو كما لو كنا نحاول أن نكبت عشر كرات من "كرات الأطفال على الشاطئ" - التى سبق أن تحدثنا عنها - تحت الماء فى وقت واحد. إن محاولتنا أن نكون العديد من الأشياء بالنسبة للعديد من الناس - وفى أغلب الأحوال لا يكون أى شىء من هذه الأشياء تعبيراً صادقاً عنا -

تجعلنا نهلك أنفسنا بصورة تكاد تكون تامة. إنك أنت ذاتك التى أنت عليها فى حقيقتها، وكلما حاولت تجاهل هذه الحقيقة، ازدادت تكلفة ذلك التجاهل عليك. إنك قد تصبح أسوأ أعداء نفسك؛ وذلك بأن تتسبب لها فى الانهيار الانفعالى والبدنى. إن عدم الارتباط الحقيقى لك مع ذاتك يتجسد فى تغربك عن أحبائك، وإحساسك بإرهاق ومرض بدنى، وإحباط، وتدهور داخلى. وليس الأمر مقصوراً على أننا نبدو كما لو كنا نبذل معظم جهودنا حتى نفقد التواصل مع ذواتنا الحقيقية وتدمير حياتنا من خلال رضانا بما لا نريده، بل يتعداه إلى أننا كثيراً - وللأسف - ما نحصل على "المساعدة" من أولئك الذين يقابلوننا على طول طريقنا فى الحياة. إن هؤلاء "المساعدين" من بين من أسميهم الأشخاص المحوريين فى حياتك. ربما كان من هؤلاء والداك، أو زوجك، أو أشقاؤك، وربما كان من بينهم مدرسوك، وأصدقاؤك، وزملاؤك فى العمل. وأيًا كان هؤلاء الأشخاص فى حياتك؛ فإن بعضهم يترك عليك أثراً إيجابياً صادقاً، فى حين يخلف بعضهم الآخر عليك آثاراً سلبية مرعبة. وأريدك أن تحذر هنا: هناك بعض الناس لهم أثر هائل على تكوين تصورك لذاتك ومحتوى ذلك التصور. والأكثر من ذلك أن هؤلاء الناس قد يحددون إذا ما كنت تعيش متوافقاً مع ذاتك الحقيقية أو مع ذات كاذبة تحكمها نفس غير صادقة قد شوشت على ذاتك الحقيقية بالفعل.

لقد قابلتَ مئات - وربما آلاف - الناس الذين تركوا أثرهم عليك، ومع ذلك فقد أوضحت الأبحاث أن خمسة أشخاص محوريين فقط هم من ترك أثراً لا يمحى على تصورك لذاتك؛ وبالتالى على الحياة التى تعيشها. ويهدف هذا الفصل إلى التعرف على هؤلاء الأشخاص وتحديد الأدوار التى لعبوها فى حياتك.

فى أحد المنتديات التى عقدتُها منذ عدة سنوات كانت تجلس سيدة فى حوالى الستين من عمرها يوحى مظهرها الخارجى بالنجاح. وكان أول انطباع لى عنها وهى تجلس فى الصف الثانى أنها امرأة قوية "صلبة"، وكان يبدو أنها قد حضرت منتدانا هذا فى طريقها قبل أن تحضر اجتماعاً لمجلس إدارة شركة كبرى. وكان المنتدى فى عطلة نهاية الأسبوع ومع ذلك اختارت ألا ترتدى

ثياباً عادية أثناء حضورها له؛ فقد كانت سترتها السوداء أنيقة جداً ومناسبة لها، وكانت فى كامل ملابسها الرسمية غالية الثمن، وكانت كل خصلة من خصلات شعرها الأشيب الفضى تبدو فى موضعها المناسب تماماً مما ينم عن اهتمام وعناية كبيرين فى تصفيف شعرها. وكانت أظافر يديها الكبيرتين فى غاية النظام والاعتناء بطلائها، وكان السوار البلاتينى على أحد رسغيها يتألق متلألئاً، وكان الأكثر بروزاً لتلك السيدة أنها لم تتفوه بكلمة واحدة خلال اليومين الأولين من المنتدى. وكان برنامج المنتدى مخصصاً ليكون رحلة تشاركية لاكتشاف الذات والكشف عنها. ومع ذلك، وبغض النظر عن مدى الجلبة التى كان يحدثها بقية الحضور، وبغض النظر عن مدى الحدة التى تصل إليها الأحداث، فقد ظلت هذه السيدة فى حالة هدوء عاقدةً يديها على حجرها وفمها مقفول، وعيناها الرماديتان تتجنبان التواصل مع أى شخص آخر. وفى تلك اللحظات من المنتدى - عندما يكون من الطبيعى أن أطلب استجابة من كل فرد من الحاضرين فى القاعة - كنت أتجنبها، حيث كان واضحاً للجميع أنها لن تقول أى شىء إلا عندما تكون مستعدة.

وفى حوالى العاشرة والنصف من اليوم الثالث والأخير من المنتدى - وبعد سماع عدد من اكتشافات الذات المثيرة للشجن من الحاضرين "والمخففة للعبء" عنهم - حدث توقف فى البرنامج بينما كنا نستعد للانتقال إلى المرحلة التالية من الجلسة، وفى أثناء فترة التوقف نهضت تلك السيدة ببطء ووقفت على قدميها، فتوقف جميع الحضور فوراً عن كل ما يفعلونه والتفتت كل الأنظار إلى "كلير" السيدة الصامتة ذات الهيئة المنفصلة عنا. وكان الجميع - وأنا من بينهم - يشعرون بأنهم على وشك أن يسمعوا شيئاً فى غاية الأهمية. وضعت هذه السيدة يديها على خلفية المقعد فى الصف الأمامى لها، وأمسكت به بإحكام حتى بدت كفاها البيضاوان، ثم نظرت أمامها مباشرة، وقالت فى صوت ينم عن قوتها الواضحة:

"لقد كانت يداه ثقيلتين، وكان حزامه قاسياً".

أذكر أننى كنت بحاجة لقدر من العزيمة حتى أكسر الصمت الذى تسببت فيه هذه الكلمات عن غير قصد من قائلتها، ولكننى شجعتها على مواصلة

الحديث؛ فقالت: "تزوجت والدتى رجلاً كان يضربها وكنت أشعر بالرعب دائماً وبالخوف من أن يقتلها، وكنت أريد أن أساعدها.. كنت أريد أن أوقفه إلا أننى لم أستطع. لقد كان يجبرنى على الجلوس فى كرسى من الخيزران وأن أشاهده وهو يضربها بقبضتى يديه، وبحزامه، وبيد المكنسة التى كسرت قدمها ذات مرة عندما لم أكن موجودة، وكان يقول لى إننى بذلك سوف أتعلم "بعض الاحترام".

وأحياناً ما كانت والدتى تتطلع إلىّ بعينين متورمتين نازفتين وتهز رأسها وتوصل لى رسالة بألا أتحرك أو أشارك فيما يحدث. كانت تعلم أننى أنا أيضاً معرضة للخطر، وكانت تخشى أن أثير غضبه تجاهى بطريقة أو بأخرى. وذات مرة - وعندما ألقيت نفسى على والدتى أثناء ضربه لها وأنا أبكى وأتوسل إليه أن يتوقف - بدأ يضربنى معها وشمرت وقتها بانعدام حيلتى. لم يكن بمقدورى مساعدة والدتى ولم يكن بمقدورها أن تساعدنى، بل كان على كلتينا أن نتحمل ونتحمل! وعندما بدأ ذلك كنت لا أزال فتاة صغيرة.. فى الحادية عشرة من عمرى فقط، وأنا الآن فى الستين من عمرى ولا أزال أشعر بالخوف. إننى حتى الآن لا أزال أشعر بجفاف حلقى ومغص فى معدتى عندما أتذكر ذلك".

وعندئذ بدأت دموعها تنهمر على خديها، وأصبح صوتها مليئاً بألم هائل لدرجة أننا لم نكن نستطيع سماعه.

ثم استطردت قائلة: "لقد ظل يضربنى على مدار الأربعة عشر عاماً التالية، ولم يكن أى شىء أفعله - مهما كانت تفاهته - إلا ويجعله يهتاج ويضربنى. لقد كان يهوى بذلك الحزام على إليتى وفخذىَّ حتى تنزف، وأثناء ضربه لى كان يصرخ ويتلفظ بأشياء بشعة مثل: "أيتها الساقطة، إن ذلك خطؤك لقد أثرت جنونى بنحيبك، وبكائك، وإنفاقك الدائم للمال! إننى أكرهك لما فعلته بى! أتعشم أن تكونى سعيدة الآن أيتها الساقطة القذرة الصغيرة!".

فكنت أشعر بذنب كبير، وكنت أقضى أياماً لا آكل فيها شيئًا لأننى كنت أعرف أن ما نعانى منه من مشاكل نتيجة لأن وجودى فى المنزل كان يكلفه مالاً. إننى لم أستطع أبداً أن أدعو صديقاتى للمنزل لأننى كنت أشعر بالرعب مما قد يحدث، وأثناء وجودى فى المدرسة كنت أفعل أى شىء حتى لا يرى

زملائى أو زميلاتى آثار الضرب على رجلى. إننى لم أكن لأجعل أحداً يرى آثار ذلك الحزام على جسمى.

أعرف أن ما سأقوله سيبدو غريباً، ولكننى تعلمت بسبب ذلك الرجل أن أنسحب من جسمى. عندما كان ذلك الرجل يضربنى كنت أنبطح على بطنى وأدفن وجهى بين راحتىَّ وأشعر كما لو لم أكن موجودة. لقد كانت تلك الأيام مهينة ولاآدمية حتى أننى كنت أضطر إلى "الهرب" بداخل عقلى، ولقد كففت عن التواجد الواقعى، وكان الحال يبدو لى أشبه بذاتى الحقيقية ترفرف فوقى وتشاهد ما يحدث".

وأثناء وقوف تلك السيدة فى موضعها فى تلك اللحظة كانت تبدو - على النقيض مما كانت تبدو به من قبل - ضعيفة واهنة ضئيلة الحجم. ولأول مرة فى ذلك المنتدى بدأت تتطلع بعينيها للحجرة وتنظر فى وجوه جميع الحاضرين كما لو كانت قد فرغت من إلقاء نشرة إخبارية بلغة أجنبية وتحاول معرفة إن كان أحد الحاضرين قد فهم ما قالته أم لا. لقد كانت تبحث عن الحكم الذى كانت تتوقع صدوره عندما تفصح عن سرها، ثم خفضت رأسها فى خجل فكان من الواضح أنها تتمنى أن تسحب ما قالته من الحقيقة التى ظلت مكبوتة بعناية بداخلها على مدار عقود عمرها الستة، وعندئذٍ قامت إحدى الحاضرين - وكانت تجلس فى نفس الصف الذى تجلس فيه "كلير"، واقتربت منها ثم وضعت يدها على كتفها فى مواساة، فما كان من "كلير" إلا أن انتفضت فى البداية ثم استرخت قليلاً.

ثم قالت "كلير" فى النهاية: "ولقد حققت نجاحاً فى عملى.. إن مجال عملى هو المعادن الخردة، ولقد حققت فيه نجاحاً كبيراً رغم أنه مجال يسيطر عليه الرجال، ومع ذلك؛ فقد كانت طريقتى على مدار ستين عامًا من حياتى فى التعامل مع أية أزمة، أو أية لحظة أكون فيها فى أسوأ حالاتى الانفعالية هى أن أسحب نفسى بعيداً.. أن أنسحب. إننى لم أكن متواجدة عاطفياً وانفعالياً لأبنائى، وكان زوجى قد هجرنى بعد فترة قصيرة من ميلاد ابنى الأصغر، وأنا هنا لأن أبنائى توسلوا إلىّ أن أحضر، فهم لا يعرفون السبب فى أننى "باردة العواطف" دائماً كما يصفوننى، وأنا هنا اليوم من أجلهم ومن أجلى،

فأنا لا أريد أن أموت على هذه الحال.. لم تتبنى مشاعر أبداً.. لم أحى أبداً.. لم أشارك غيرى أبداً.

لقد تم الآن "تشخيصى" الانفعالى على مدار ستين عاماً كما ترى"، ثم همست قائلة: "سأكمل خمسة وستين عاماً فى يوليو القادم، وأرجو أن يساعدنى أحد على التحرر من هذا العبء. إن هذه هى *فرصتى الأخيرة*".

وقد كان ذلك الاعتراف جزءاً مما أصبح رحلة عودة منها إلى ذاتها الحقيقية. وعلى مدار الساعات المتبقية للمنتدى، وفى جلسة تالية ركزنا على تعليمها أن بوسعها التحرر من تلك الخبرة. وفى غضون دقائق قلائل من أول تعليقات قدمتها للمجموعة اقترب الجميع منها وشدوا على يديها وذراعيها - وهى سلوكيات بدنية تنم عن الحنان وليس الألم - وكانت استجابتها الأولى بالخوف ثم بعد ذلك بالقبول، وكان هناك الكثير من الدموع وهمهمات التشجيع، والمعانقات الهادئة حتى أنها بدأت فى العودة إلى ذاتها الحقيقية بصورة قوية. ولقد أوضحنا لها أنها تستطيع التحرر من الخوف والحذر مع الناس الذين لن يؤذوها، وساعدناها على أن تدرك أنه لا ينبغى أن تشعر بالخجل من الأفعال والسلوكيات التى ليست من صنعها والتى لا تتحمل مسئوليتها. ومع الوقت اكتشفت أنها لا ينبغى أن تشعر بالمسئولية عن المرض النفسى لزوج والدتها ولا أن تعالج ذلك بـ"انقسامها" إلى شخصية مختلفة. وتعلمت أيضاً أنها تستطيع استعادة قوتها من ذلك الرجل الذى كان يسيطر على حياتها أثناء حياته وظل يسيطر عليها حتى بعد وفاته.

ومغزى هذه القصة: عندما استعادت هذه السيدة ذاتها الحقيقية بدا الحال كما لو كان طوفاناً قد انطلق؛ فدخلت حياتها - فجأة من داخلها - عاطفة كانت مكبوتة لديها وموهبتها الفطرية لحب الآخرين والاهتمام بهم. وقد استقبل أبناؤها - فى غاية السعادة - أماً لهم لم يكونوا يعرفونها من قبل. وبعد ذلك عملت متطوعة فى ورش العمل العلاجية التالية، وكان عشقها لذلك العمل التطوعى منظراً يستحق المشاهدة. لقد ساعدتها خبراتها السابقة على أن تحدد أى الحاضرين أكثر مقاومة للتحرر، وأكثر "برودة"، وأكثر احتياجاً؛ فركزت على هؤلاء. وفى منتدى تلو منتدى أصبحت أشبه بالدجاجة

التى تحتضن البيض الجامد حتى يفقس ويتحول إلى كائنات حية بها روح. وأيًا كانت درجة صمت هؤلاء أو تحفظهم أو شعورهم بالضيق والمرارة؛ فإنها لم تكن تتركهم إلا بعد أن يشاركوا معها ومعنا، فقد كانت تعرف من خلال خبرتها أين يوجد كيان هؤلاء، وكانت تعرف كيف تصل إليهم فى معاقلهم. إنها لم تكن لتترك أى شخص خلفها بأى حال من الأحوال.

وما توضحه الخبرة التى تعرضت لها هذه السيدة هو أنه كما أن تصورنا لذواتنا تشكله مجموعة بسيطة من اللحظات الفارقة، أو عدد محدود من القرارات الحاسمة، فإنه قد يتأثر أيضاً بذلك العدد المحدود من الأشخاص المحوريين الذين يظل لسلوكياتهم أثر - سلبى أو إيجابى - على ما تبقى من حياتنا، وفى حالة هذه السيدة أسهم زوج أم مريض نفسياً وغير مستقيم فى انسحابها البائس من الحياة. لقد أصبح ذلك الرجل - بطريقة مأساوية وغير مرغوبة - محورياً فى تطور تصورها لذاتها. لقد شوه ذلك الرجل ذاتها الحقيقية، وهى الذات التى كانت تتميز من قبل بالبهجة والتفاؤل والأمل الغض الذى يميز الصغار. لقد طمر ذلك الرجل ذاتها الحقيقية تحت وابل قاسٍ من الألم، وشعورها برفض الآخرين لها، وإنكار قيمتها، واستغلاله لها كتنفيس عن مرض عقله وقلبه. لقد أصبح ذلك الرجل محورياً لأنه أسهم فى تشويه الذات الحقيقية لفتاة صغيرة يسهل ترك الانطباعات عليها وبعمق كبير.. تشويه كان من شأنه أن يغير مجرى حياتها بصورة تكاد تكون كاملة. إن كل إنسان - بمن فى ذلك أنت - لديه قائمة موجزة بأشخاص محوريين فى حياته مثل ذلك الرجل، وعندما يتعرف المرء على أولئك الأشخاص المحوريين فى حياته، وعندما يستطيع تحديد الأثر الذى تركوه على حياته، فإن الآثار التى تركها هؤلاء سيمكن التعامل معها، ولكن ذلك لن يحدث حتى يكون المرء واقعياً بشأن الدور الذى لعبوه فى حياته.

وإنه - أيضاً - قد يكون هؤلاء المحوريون فى حياتك هم من يمنحك كلمات التشجيع والدعم فى الأوقات الحرجة أو الذين يفتحون أمامك أبواب فرص لم تكن تعلم بوجودها، أو الذين يحلون لك مشكلة كنت تعتقد أنك لن تستطيع حلها. قد يكون هؤلاء هم من ينهضون فى الأوقات الحرجة الحاسمة ويقومون

بأعمال شجاعة فائقة أو يقدمون دعماً، أو يوضحون بآلاف الطرق البسيطة المتواضعة حبهم لك واهتمامهم بك، وأحياناً ما يكون هؤلاء هم أولئك الذين يتعرفون على موهبة معينة لديك ويلهمونك تطويرها. وربما كان هؤلاء أناساً لا تعرفهم معرفة جيدة، بل تراهم من بعيد وأثارتك الطريقة التى يعيشون بها حياتهم حتى تعيش حياتك بنفس الطريقة ونفس الخصائص. إنهم قد يكونون الأشخاص الذين يحبونك عندما لا يكون من يحبونك كُثر.

والأشخاص المحوريون فى حياتك قد يوجدون فى أماكن أو مواضع غير متوقعة، وربما يكونون أناساً يعود أثرهم عليك إلى السلطة التى يتمتعون بها ويمارسونها بطريقة عطوفة مسئولة أثناء سنوات نموك، وعلى الجانب الآخر قد يشمل هؤلاء الأشخاص المحوريون شخصاً لم تقابله إلا اليوم فقط. وقد يكون الأثر الذى أحدثوه على حياتك نتيجة لسنوات من التوجيه الثابت الدائم يوماً بعد يوم، أو ربما كان نتيجة لحدث واحد قاموا به مع احتمال ألا يتذكروه هم أنفسهم، وربما دخل هؤلاء حياتك لفترة قصيرة جداً قبل أن يخرجوا منها ومع ذلك، فإنك لا تزال تحمل بداخلك حالياً آثار لقائك بهم أو تعاملك معهم.

وربما - وكما هو متوقع - لاحظتَ أن الناجحين من البشر.. أقصد أولئك الذين يحيون حياتهم فى سكينة داخلية وتوازن وشعور بالرضا يغلب عليهم أن يحددوا المزيد من الأبطال والنماذج القدوة من بين الأشخاص الخمسة المحوريين فى حياتهم، وعلى النقيض من ذلك، فإن من يعانون من الألم فى حيواتهم يغلب عليهم تحديد أولئك الذين كانوا معذِبين لهم - وإن لم يكن هؤلاء أقل أهمية أو أثراً من الأشخاص الإيجابيين القدوة لدى الصنف الآخر. وإنه من الممكن أيضاً، بل والحق أنه ليس من غير الشائع أن ينسب الناجحون الكثير من خصائصهم الإيجابية إلى شخص كان أثره عليهم فى وقت سابق أثراً سلبياً أو مدمراً، ومع ذلك فقد أقلموا أنفسهم وتعاملوا مع تلك الخبرة السلبية بطريقة صحية وإيجابية، وبمعنى آخر، فإنه قد يكون بعض الأغبياء أو السلبيين قد أسهموا فى تقويتك.. ربما جعلوك تكد فى عملك بدأب حتى تستطيع النجاة، وربما أنك أثناء ذلك أصبحت تقدر قيمة البدائل المفيدة ذات

المعنى. وأنا هنا لا أقصد أن أقول: "أترى؟ لقد كان لذلك الموقف قيمة؛ فقد ساعدنى على بناء شخصيتى ولذلك ينبغى علىّ أن أشكر هؤلاء!". فهذا غير حقيقى بالمرة. إن القسوة والألم ليست أدوات مشروعة للتعليم أيًا كانت درجة القوة أو الالتزام التى منحتها لك. وما أريد قوله هو أن المشاكل التى من المحتمل أن بعض الأشخاص المحوريين فى حياتك قد ابتلوك بها قد قامت - على مر الوقت - باختبار بعض خصائصك الراقية وتنقيتها وترقيتها وإظهارها على سطح الأحداث. ربما كان "أجر التعليم" عالياً جداً، ولكن إذا كانت هذه هى قصة حياتك واستطعت أن تجد طريقة لخلق قيمة من الألم، فمن المحتمل - إذن - أنك قد وجدت معنى لحياتك.

وبناء على كل ما سبق:

من هم الأشخاص الخمسة المحوريون فى حياتك؟ من هم الأشخاص الخمسة الذين شكلوا تصورك لذاتك الذى يتحكم فى حياتك حالياً سواء بصورة إيجابية أو سلبية؟ من الذى كتب بيده على "لوح حياتك"؟

عندما تفكر فى إجابة عن هذه الأسئلة، فقد تساعدك مراجعة ما سبق أن كتبته فى الإجابة عن الأسئلة فى الفصول السابقة فيما يتعلق باللحظات الفارقة والقرارات الحاسمة. إن إجاباتك هناك قد توضح لك الناس الذين ينتمون لقائمتك بالأشخاص الخمسة المحوريين فى حياتك. وإن لم توضحها لك، فربما أثارت لديك تلك الإجابات بعض العلاقات والارتباطات العقلية بما يوضح لك هؤلاء الأشخاص.

ربما وجدت هذا التمرين سهلاً، وربما وجدت أنه من الصعب أن تقصر تذكرك على خمسة أشخاص فقط، أو عكس ذلك؛ فقد تجد أن خمسة أشخاص عدد كبير لدرجة لا تستطيع أن تحددهم. ومع ذلك فكلما تذكرت من تبحث عنهم، فاعلم أن هؤلاء الأشخاص قد لعبوا دوراً متفرداً ومتميزاً فى تشكيل ذاتك التى أنت عليها الآن. فكر فى هؤلاء الأشخاص كما لو كانوا سلاسل فى حلقة طويلة تقودك إلى ذاتك التى أنت عليها فى هذه اللحظة وأثناء قراءتك لهذه السطور. إن كل حلقة من حلقات هذه السلسلة عنصر مهم فيها، أو بمعنى آخر نقول إنه إذا قدر لأحد هؤلاء الأشخاص الخمسة أن يُزال من تلك

السلسلة، فإن ذاتك التى تقع على نهاية تلك السلسلة ستكون ذاتاً مختلفة بدرجة كبيرة، بل ربما كانت شخصاً لا تستطيع أنت أن تتعرف عليه.

وكما فى الفصلين السابقين، أطلب منك أن تحضر مفكرة وتوجد مكانًا تكون فيه بمفردك لتكتب، وينبغى عليك أن تكون مسترخياً وفى نفس الوقت مركزاً أثناء قيامك بما يلى:

- كتابة اسم شخص محورى واحد فى حياتك.
- فى بندين منفصلين تحت اسم ذلك الشخص، اكتب فى البند الأول وصفاً لسلوكيات ذلك الشخص، وعلى البند الثانى التأثير الذى تركه ذلك الشخص عليك.

وفى البند الأول حدد - بأكبر قدر تستطيع تحديده من التفاصيل - سلوكيات وأفعال ذلك الشخص التى ترى الآن أنها جعلته محورياً، وينبغى عليك أن تستخدم "أفعال حركة" حتى تجعل ذلك الوصف ملموساً واضحاً قدر الإمكان. وعلى سبيل المثال، قد تقول "كلير" المُشارِكة فى منتدانا سابق الذكر فى كتابتها: "على مدار أربعة عشر عاماً ظل يضربنى أنا ووالدتى بحزام مما دمر لدىّ إحساسى بذاتى، وبيقينى، وبكرامتى". وقد يبدأ شخص آخر يحكى عن علاقته الحميمة بأحد أفراد الجنس الآخر بشىء مثل: "لقد كانت تحبنى وتهتم بى فى وقت لم يكن يحبنى إلا القلائل. لقد كانت قريبة منى عندما كان الجميع يبعدون عنى. لقد وقفت بجانبى عندما كان الأسهل بالنسبة لها أن تبتعد عنى". اكتب أكبر عدد تستطيعه وتحتاج إليه من الوصف المفصل، وسيذهلك التدفق الذى سيكتب به قلمك.

وفى البند الثانى، قم بوصف الآثار التى ترى أنها ترتبت على ذلك الحدث.. ما الآثار المباشرة لذلك الشخص المحورى على ذاتك الحالية؟ الأمثلة للإجابات عن هذا السؤال قد تبدأ بشىء مثل: "لأننى لم أكن أستطيع تحمل الإهانة والألم؛ فقد انسحبت من الحياة ومن كل شىء يتضمن الانفعالات والمواطف، حتى عندما كان زوجى وأبنائى يتوقون للتواصل مع الجانب العاطفى من ذاتى"، أو "لقد جعلتنى كلمات التشجيع التى تقدمها لى بتلقائية،

وعدم إصدارها أحكاماً علىّ أعتقد أن لدىّ شيئاً أستحق أن أحصل على الحب بسببه؛ وإلا فما كان لشخص رائع مثلها أن يقف بجوارى. لقد منحتنى الصبر حتى أستطيع المواصلة، واجتياز بعض أكثر ما مر بى من أوقات عصيبة. ولقد حاولت أن أقلد شخصيتها فى الأشياء التى أفعلها اليوم". ١

وتعتمد قيمة هذا التمرين على تعبيرك عن الارتباطات والنتائج التى من المحتمل أنه لم يسبق لك أن عبرت عنها بالكلمات، وأنا أقصد بذلك أن *العلاقة القائمة على السبب والنتيجة* بين سلوكيات كل شخص من الأشخاص الخمسة المحوريين فى حياتك ونتائج تلك السلوكيات على تصورك لذاتك يتطلب منك انتباهاً دقيقاً أثناء كتابتك؛ فهذه الكتابة ستكون المعلومات التى ستحتاج إلى أن تعود إليها مع تقدمك فى القراءة؛ لذلك لا تتعجل فى الكتابة حتى تقوم بفحص وشرح تفصيلى صادق أمين فى الكتابة عن *كل الأشخاص الخمسة المحوريين* فى حياتك. لا تخف من أن تكتب الأثر الذى ترى أنه قد تركه عليك الأشخاص المحوريون فى حياتك خشية أن تعظِّم من ذلك الأثر عليك أو تثبته. وأنا هنا لا أطلب منك أن تقوم بلعب دور الضحية أو أن تلوم الآخرين على ما وصلت إليك ذاتك؛ لأننا عما قريب سوف نتحدث عن كيفية تعاملك مع قدرتك على استعادة القوة التى هى قوتك ومن حقك، ولكننى أطلب منك الآن أن تدرك أنك لا تستطيع تغيير ما لا تعترف به. كن واقعياً فى كتاباتك وصادقاً، وإلا فإنك ستظل محصوراً للأبد نتيجة لسوء تشخيصك للسرطان الذى ينهش ذاتك الحقيقية الصادقة.

وثمة شىء مهم عليك أن تدركه هنا؛ وهو أن الأشخاص المحوريين فى حياتك قد يصعب عليك تصنيفهم إلى "داعم مطلق" أو "سلبى مطلق"، فربما كان لشخص معين تأثير سلبى هائل على حياتك، ولكنه فى نفس الوقت لديه خصائص وصفات تقدرها وتعجبك فيه؛ ومثال ذلك أننى أذكر أن واحدة من المرضى الذين عالجتهم قالت لى إنها كانت معجبة للغاية بالتزام والدها القوى بمعايير العمل الجاد الدءوب، واستعداده للعمل بوظيفتين وثلاث وظائف أحياناً حتى يعول أسرته الصغيرة. عند وصول والدها مهاجراً للولايات المتحدة، لم يكن يعرف الإنجليزية، ولم يكن معه أية أموال، ولم يكن

لديه أيضاً "شبكة معارف" تساعده، ومع ذلك فقد استطاع فى غضون سنوات قلائل أن يوفر مصدر دخل آمن ومستقر لزوجته ولبناته الثلاث، ومع ذلك فقد أخبرتنى تلك السيدة أيضاً بأن والدها كان والداً صعباً جامداً. وعندما كبرت بناته وأصبحن مدركات، تذكرن جميعاً أنه لم يسبق أن قال لإحداهن إنه يحبها. (وأنا أؤكد لك أنه، وبغض النظر عن مدى اعتقاد ذلك الأب أنه قد أظهر ذلك الحب لبناته إلا أنهن كن بحاجة *لسماع* ذلك منه)، والأكثر من ذلك أن توقعاته بالنسبة للمستقبل التعليمى والمهنى لبناته كان يشكل عليهن عبئاً. وقد خلقت تلك التوقعات ضغوطاً بدنية وانفعالية لا تزال جميع بناته يعانين منها حتى بعد أن بلغن منتصف العمر.

من المؤكد أن هذه السيدة تستطيع أن تعترف بامتنانها لتضحيات والدها وإعجابها به وبالحياة الكريمة التى جاهد حتى يحققها لها ولأخواتها فى الولايات المتحدة، ومع ذلك فإننى يمكننى القول إنه كان دائماً يحتل مركزاً متقدماً على قائمة الأشخاص المحوريين فى حياتها؛ وذلك لأنه كان يدفعها بلا هوادة للأمام، ولأنه - أيضاً - لم يكن يقدم لها الثناء الذى كانت بحاجة ماسة إليه حتى الآن.

وثمة احتمالية أخرى؛ وهى أنه قد يحدث تحول كامل فى حياة الشخص الذى كان محورياً، ومثال ذلك الشعور بالرعب وعدم الاستقرار لدى فتاة والذى تسببه أمها مدمنة الكحول التى تسىء معاملتها. وهذه الأم قد تنجح فى برنامج علاجى يخرجها من الإدمان وتستطيع مواصلة الحياة وهى ملتزمة بعدم الشرب مرة أخرى. إن إدراكها للصدمة التى خلفتها على حياة ابنتها قد يجعلها تجتهد فى البحث عن طرق لعلاج علاقتها بابنتها، حيث تطلب منها العفو وتفعل كل ما فى وسعها حتى تصبح الأم التى كانت تريد أن تكونها لابنتها. وفى مثل تلك الحالات قد تقرر البنت أن أمها كانت شخصاً محورياً فى حياتها لأسباب إيجابية تماماً وفى نفس الوقت لا تتظاهر بأنه لم يكن هناك سنوات حالكة فى سنوات نموها، فهى تتذكر بوضوح الألم الذى سببته لها والدتها، ومع ذلك فليس ينبغى أن يمنع أى شىء من تلك الأشياء البنت

من أن تعتبر والدتها شخصاً محورياً فى حياتها إذا كان ذلك هو ما توصلت إليه بشأن الحب والشخصية التى كانت والدتها تظهرهما.

والدرس هنا هو أن الأشخاص المحوريين قد يكونون مصدراً للإعجاب بكل الصور الممكنة، ومع ذلك فإنهم ربما أثروا على حياة المرء بصورة سلبية واضحة، وبالمثل فإن الشخص الذى قد تكون صحيفة سوابقه مليئة تجاهك بكل أنواع الأفعال السيئة قد يقدم لك إشارة للتضحية، أو يدعمك ويعدل حياتك بطريقة مفيرة للحياة. لذلك لا ينبغى لك أن تتعامل مع كلمة محورى بالنسبة للشخص المحورى فى حياتك على أنها تعنى شخصاً سلبياً بنسبة مائة بالمائة ولا إيجابياً بنسبة مائة بالمائة.

لا تقم من مقامك قبل أن تنتهى من كتابة كل استجاباتك على البندين السابقين مع كل شخص من الأشخاص الخمسة المحوريين فى حياتك.

والآن يقفز سؤال مهم:

هل كنت *أنت* على قائمة الأشخاص الخمسة المحوريين فى حياتك؟

إن لم تكن عليها، فلِمَ لا؟ إنه إن لم يظهر اسمك فى أى مكان على تلك القائمة، ففكر فى معنى هذا.. إن هذا قد يعنى أن تصورك لذاتك قد تشكل وتمت صياغته أساساً على أيدى الآخرين.. إنه قد يعنى أنك تنسب صفاتك الأساسية والفطرية إلى سلوكيات الآخرين وأفعالهم. وسواء أعجبك هذا أم لا، فإنك فى تلك الحالة تكون قد تنازلت عن قوتك الشخصية الخاصة وسلمتها لشخص آخر وربما كان ذلك الآخر يقدر قيمة ما وثقت به بشأنه ويحافظ عليه، وربما لم يكن كذلك.

أليس من المعقول - إذن - أن يظهر اسمك على قائمة الأشخاص الخمسة المحوريين فى حياتك؟ اجعل وضع اسمك على تلك القائمة هدفاً لك على مدار ما تبقى من هذا الكتاب. إنك على وشك أن تدخل تلك المنطقة بداخل تصورك لذاتك التى تكمن فيها أعظم قواك. ومع تقدمك فى القراءة - مسلحاً بعدد من الأدوات التى قد تحسّن من خبرتك الحياتية تحسيناً هائلاً - فكر فيما تفعله

أثناء تطورك لتصل لدور الشخص المحورى. إننى هنا أستفزك حتى تتخذ الخطوات اللازمة لتضع نفسك رقم (١) على قائمتك بالأشخاص المحوريين فى حياتك.. الأول على كل الذين أسهموا وسوف يسهمون فى تشكيل حياتك.

مقدمة للعوامل الداخلية

"لقد قابلنا العدو، وهذا العدو هو أنفسنا".

ـ " والت كيللى" الشهير بـ "بوجو"

إنك إن أجبت إجابة صادقة كاملة على التمارين فى الفصول السابقة؛ فقد أصبحت تعرف الكثير عن تاريخك الشخصى. وأنت بقيامك بجرد كامل للعوامل الخارجية ـ اللحظات، والقرارات، والأشخاص ـ التى أثرت تأثيراً هائلاً على شخصيتك التى أنت عليها اليوم، تكون قد قطعت خطوة هائلة على طريق فهمك لتصورك لذاتك.

ولكن علىّ أن أعترف أيضاً بأنك عند هذه المرحلة ستشعر ـ أيضاً ـ بنوع من التمايل وعدم الاتزان، وربما شعرت بألم. والحقيقة أنه سيكون أمراً عجيباً إن أكملت عملية استكشاف العوامل الخارجية التى أثرت على شخصيتك ولم تشعر بأى شىء على الإطلاق؛ وسبب ما أقوله هذا هو أنك عندما تعاود زيارة اللحظات الفارقة، والقرارات الحاسمة، والأشخاص المحوريين فى حياتك؛ فإنك من شبه المؤكد تدخل فى حالة من المواجهة المباشرة مع عدد من مصادر ومسببات الألم الذى تعانى منه فى حياتك حالياً.

ومع ذلك أوصيك بالشجاعة فلقد اكتشفت القاع؛ ومن هنا تأتى القوة..

أقصد بقولي هذا أن العوامل الخارجية لديك هي ما هي عليه.. لقد انتهت.. إنها تنتمي للماضي.. إنك لا تستطيع تغيير ماضيك ولكنك *تستطيع* تغيير رد فعلك تجاه تلك العوالم الخارجية.. *تستطيع* تغيير ما تفعله في رد فعلك تجاه ماضيك، وما أنت على وشك تعلمه هنا عن العوامل الداخلية سيمنحك القوة للقيام بتلك التغييرات.

ولأنه من بين قوانين الحياة قانون ينص على أن الإنسان لا يستطيع تغيير ما لا يعرفه؛ فإنه من المهم أن تعرف بالضبط وبدقة ما الذي يشكل تصورك الحالي لذاتك، وما تفعله حتى تسهم في تعزيز ذلك التصور أو تلويثه كل يوم وطوال اليوم. ومثلما فحصت العوامل الخارجية التي تؤثر على تصورك لذاتك، فقد آن أوان أن تقوم بمراجعة تفصيلية لعواملك الداخلية؛ أي كيفية رد فعلك الداخلي على تلك الأحداث الأساسية في حياتك، وكذلك طريقتك في التعامل مع العالم بوجه عام.

وكما سبق أن قلت، فإنك تصدر استجابتك ليس على ما يحدث في العالم، بل على تفسيراتك له. وهذه التفسيرات - تصوراتك وردود أفعالك - هي المحفزات التي تستجيب أنت لها فعلاً وليس الأحداث التي وقعت في حياتك. وتأخذ هذه التفسيرات صوراً مختلفة؛ فقد تكون فورية ومؤقتة وقد تكون متأصلة لديك للغاية وذات أثر دائم طويل، وفي كلتا الحالتين، فإنها تسهم في سلسلة الأحداث التي تؤدي إلى تصورك الحالي لنفسك. ولابد لك أن تدرك أنك لا تستطيع أن تتجاهل إحدى حلقات تلك السلسلة عند فحصك لتصورك لذاتك.

لنفرض مثلاً أنك فُصلت من عملك: إن هذا حدث خارجي يحدث له استجابة أو رد فعل داخلي من نوع ما لديك، وتلك الاستجابة أو رد الفعل الداخلي هو ما يؤثر على تصورك لذاتك وليس حدث الفصل من العمل نفسه. ولنقل مثلاً إن رد فعلك الداخلي على ذلك الحدث كان: "إنني أكره أن أفصل من عملي. هذا شيء سيئ.. سيئ جداً؛ ومع ذلك فإنني أعرف من داخلي أنني كنت أجيد أداء عملي وأنني شخص موهوب. إن هذا العمل لم ينجح معي وهذا هو كل ما في الأمر. ومع ذلك فقد كانت تلك الخبرة خبرة تعليمية

جيدة، وسوف أستفيد منها ولن أفسد العمل التالى الذى سألتحق به". إنك فى هذه الحالة تتحلى بالواقعية وفى نفس الوقت لا تعانى من ضربة قوية لتصورك لذاتك. وربما كان رد فعلك الداخلى نقيض ذلك ومتمثلاً فى جملة: "أنا خاسر؛ لقد أفسدت عملى وأنا أستحق ما حدث لى. لقد كانت هذه الوظيفة أفضل مما أستحق، وكنت غريباً فيها بعض الشىء، وكل ما فى الأمر أن أصحاب العمل رأونى على حقيقتى". الآن؛ وبذلك النوع من رد الفعل الداخلي، لا شك أن تصورك لذاتك سوف يعانى.

حدث خارجى واحد ونتيجتان مختلفتان تماماً. إن هاتين الاستجابتين الداخليتين هائلتى الاختلاف تخلقان احتمالية أثرين ناتجين على تصورك لذاتك.. ومن هنا قولي إنك لا تستجيب لما يحدث بخارجك، بل تستجيب للطريقة التى تدركه بها، وهذا يعنى أن لديك قدرة هائلة على التأثير على تصورك لذاتك - وأنا هنا لا أقول كلاماً خيالياً بعيداً عن الحقيقة، بل أتحدث عن حوارك الداخلى.. الحديث الواقعى الذى تجريه مع ذاتك حول ذاتك. إنك لابد أن تكون صادقاً مع ذاتك، ومع ذلك فإن أمامك اختيارات وبدائل ستتعلم كيف تختار من بينها بصورة بناءة قبل أن تنتهى من قراءة هذا الكتاب. وخلاصة القول هنا هى: من السيئ أن تحدث أشياء سلبية فى حياتك، ولكن الكارثة هى أن تؤثر تلك الأشياء على تصورك لذاتك من داخلك.

وكما هو الحال مع العوامل الخارجية، فإن الأساس لفهم استجاباتك الداخلية يكمن فى معرفتك بالأماكن التى ينبغى عليك أن تبحث فيها ونوعية الأسئلة التى تسألها، وهذا هو ما سنفعله على مدار الفصول التالية، حيث سنتناول بالشرح والتحليل خمسة أنماط من الأنشطة الداخلية؛ وهى:

موضع السيطرة

الحوار الداخلى

الملصقات

الشرائط

المعتقدات الراسخة

كنت قد قدمت وصفاً مبدئياً لكل نمط من هذه الأنماط فى مواضع سابقة من الكتاب، وسأتناول كل نمط منها بالتفصيل على مدار الفصول القادمة، ونطبقها على ظروفك الخاصة بأكبر درجة نستطيعها من الدقة. إننا سنكتشف الطبيعة الدقيقة لمحتواك الداخلى على المستويين الواعى واللاواعى. وأنت سوف تكمل استكشاف تلك الطبيعة بالملاحظة المنهجية المستقلة الدقيقة. تذكر: هذه العوامل الداخلية هى موضع قوتك الحقيقية، والآن أصبحت تعرف فرصتك الحقيقية للتأثير على تصورك لذاتك. انتبه لتلك العوامل الداخلية انتباهاً فائقاً لأنها ليست نوعاً من المزاح، بل هى الموضع المناسب والحقيقى على طريق سيطرتك على تصورك لذاتك وحياتك.

وينبغى علينا أن نبدأ هنا بمناقشة ما يعتبره الكثير من الناس موضع ارتباك وحيرة. عندما أبدأ الحديث عن العوامل الداخلية فربما كان رد فعلك الذى أتفهمه جيداً هو: "إن هذا المؤلف يطلب منى أن أفكر بدقة فى الطريقة التى أفكر بها! هذا يبدو وصفة جيدة للتحرر من الصداع!". وهذا قد يبدو فعلاً شيئاً دورانياً ويستحيل فعله حقاً، ولكن ثق بى.. إنه ممكن. إننى لن أطلب منك أن ترتقى قمة الجبل وأطلب منك أن تمعن فى ذاتك وفى جوهرك دون أن أقدم لك خريطة مساعدة. إننى سأطرح عليك عدداً من الأسئلة المحددة، وسأطلب منك مرة أخرى أن تجيب عنها كتابةً فى مفكرتك الشخصية. إن كتابتك لإجاباتك أمر فى غاية الأهمية لأنها ستمنحك قياساً بالموضوعية. إن الارتباك ينتج عن محاولتك ملاحظة ذاتك وتفكيرك دون تسجيل ملاحظاتك كتابةً، فهذا أشبه بمحاولتك أن ترى وجهك بدون أن يكون معك مرآة؛ وهو ما أعدك بأن يسبب لك صداعاً! أما عندما تكتب إجاباتك، فإنك تكوّن منظوراً خارجياً للأحداث الداخلية. إن كتابتك ستصبح المرآة التى ينعكس عليها ما يدور فى عقلك وقلبك.

وهنا شىء مهم آخر ينبغى أن تفكر فيه حالاً، فربما قلت لنفسك: "أجل، ولكننى لا أمعن التفكير فى ذاتى لتلك الدرجة.. ربما أننى لست بتلك الدرجة من الذكاء. الأمر - ببساطة - أننى لا أعتقد أن كل ذلك النشاط الذهنى موجود بداخلى".

خطأ! إننى أؤكد لك أن كل ذلك النشاط الذهنى موجود بداخلك، ومع ذلك فإن بعضه - ليس حوارك الداخلى الذى يحدث فعلاً وفى وقت واقعى - قد يحدث بسرعة مذهلة وبصورة تكرارية للغاية ومعتادة للدرجة التى يصبح معها آلياً. إنك عندما تفعل شيئاً مرات كثيرة.. كثيرة جداً، فإنك تفقد القدرة على تقسيمه بصورة واعية إلى خطوات أو أفكار منفردة.

فكر فى قيادتك لسيارتك مثلاً. إنك أثناء القيادة لست مضطراً للتفكير فيما تقوم به من سلوك، بل إنك قد لا تفكر - ولا حتى تمعن النظر - وأنت تضع المفاتيح فى مكانها لتشغيل السيارة؛ لأن ثمة ذكريات قد تطورت لدى عضلاتك، وعادات أصبحت متأصلة وراسخة لديك للغاية لدرجة أنك تقوم بتلك السلوكيات بصورة آلية.. ونفس هذا الوضع ينطبق على تفكيرك. إنك قد تسير بسرعة مذهلة فى تفكيرك عبر مجموعة من الملصقات، والشرائط، والمعتقدات الراسخة المقيدة لك، وقد تجتاز فى تفكيرك مجموعة الملاحظات الذاتية عن نفسك وإصدار الأحكام عنها فى أقل من لمح البصر، وربما بلغت سرعتك فى ذلك ألا تدرك حتى أنك تفعله.

وحتى تفهم كيفية تأثير العوامل الداخلية عليك؛ فلابد أن تدرك مدى سرعتها ومدى حدوث بعضها بصورة آلية. والمثال الجيد على التفكير الآلى فى غاية السرعة هو الشخص الذى يعانى من رُعاب (خوف مرضى) من الثعابين. إننى أتحدث عن الشخص الذى يعانى خوفاً هائلاً غير عقلانى وغير مبرر من الثعابين فى مقابل معظمنا ممن لا يحبون منظر الثعابين أو يبتعدون عنها ولا يكونون على استعداد للقفز من النافذة إن قيل لهم إن ثعباناً قد دخل هذه الحجرة منذ عام مضى!.. أتحدث عن الناس الذين يشعرون بالهلع من كل فكرة تتعلق بالثعابين، والذين يحاولون باستماتة أن يهربوا من أية ظروف يحتمل أن يوجد بها ثعابين. إن خوفهم هذا خوف مرهق جداً لدرجة أنه قد يشل حركتهم بصورة شبه كاملة.

إنك إن طلبت من أحد أولئك الأشخاص أن يخبرك بكل شىء مخيف وكريه عن الثعابين، فسيقول لك: "إنها حيوانات مرعبة! إنها مخلوقات جهنمية شريرة لئيمة وضيعة. إنها تستطيع عضى وتسميم جسمي وقتلى. إن عينيها

هى عينا الشيطان، وهى حيوانات باردة متسللة. إنها قد تتسلل إلى داخل فمك وقد تتسلل خارجة من عينيك! إنها تجعل المرء يصرخ ويبلل سرواله ويحدث له ما هو أسوأ من ذلك! إنها - باختصار - مخلوقات مرعبة باردة".

هذه الجمل تكوّن شرائط فكرية لذلك الشخص تجاه الثعابين. والآن، لنفترض أنه أثناء جلوس ذلك الشخص ألقى أحدهم - وبصورة مفاجئة - عدداً من الثعابين أمامه بحيث لا يتوافر لديه الوقت الكافى ليفكر فى كلمات: "إنها تخيفنى. إنها حيوانات قذرة.. إنها قد تعضنى وتقتلنى.. إن لها عينى الشيطان.. إلخ". من الممكن ألا يفكر هذا الشخص بتلك السرعة كما قد تعلم من خلال ما رأيته أو مررت به من تجربة مماثلة فى حياتك الخاصة.

فى ذات اللحظة الذى يدرك فيها مثل ذلك الشخص الوجود الواقعى لثعبان، فسوف يصرخ قائلاً: "ثعبان!"، ثم يفقد فوراً كل سيطرته العاقلة على نفسه، ويدخل فى حالة من الهلع تجعله يرغب فى الهرب، أو الاختباء تحت المنضدة، أو القفز من النافذة رغم أن ذلك قد يجعله يؤذى نفسه، وما أريد قوله هنا هو أن كلمة "ثعبان" هى لفظ مختصر لمجموعة من المعتقدات والأفكار التى تشربها الشخص عن الثعابين. وقد أصبح ذلك اللفظ رمزاً يعبر عن مجموعة كاملة من المخاوف من الثعابين؛ ولذلك فإن هذا الشخص ليس مضطراً لأن يسير فى تفكيره عبر قائمة من خمس أو عشر فقرات تشرح السبب فى أن الثعابين سيئة، وكل ما يحتاج لتسجيله فى عقله هو كلمة "ثعبان" وبذلك يفهم فوراً "كل شىء فى تلك القائمة بالفقرات الخمس"، ويلقى بنفسه من النافذة! وهذا اللفظ الموجز أو الرمز - "ثعبان" - قد اكتسب قوة من كثرة تكرار الشخص للأفكار المتعلقة به، وأثر ذلك الرمز يسير بسرعة مذهلة حتى أن عقل ذلك الشخص وجسمه يتصرفان بصورة فورية وآلية. ونفس هذا الوضع ينطبق عليك أنت أيضاً، ولكن بدلاً من كلمة "ثعبان" قد تكون الكلمة الموجزة الخاصة بك هى كلمة "خاسر" أو "محصور" أو "عديم الفائدة".

وعندما أقول "قوى من كثرة التعلم"، فإننى أقصد أن رد الفعل أو الفكرة قد أصبحت نوعاً من الاختزال. إن ذلك الوضع أشبه بالقصص التى يرويها السجناء لبعضهم البعض طوال فترة سجنهم، حيث إنهم قد سبق لهم رواية

تلك القصص مراراً وتكراراً حتى تطور لديهم نوع من الاختزال لكل قصة: إنهم يستطيعون تلخيص قصة تستغرق روايتها عشر دقائق إلى الاكتفاء بذكر رقم يعرفونه جميعاً؛ فنرى أحدهم يقول: "واحد وأربعون" فيضحك الجميع، ويرد عليه سجين آخر قائلاً: "تسعة وعشرون"، فيضحكون مرة أخرى. إنهم يعرفون معنى كل رقم، ومن خلال التكرار أصبحت القصص التى يروونها مكثفة إلى عدد محدود من الكلمات الموجزة والمعلومات الجمعية التى تندرج بصورة آلية فى كلمة أو رقم واحد.

كان لى صديقة اسمها "بيجى" وكانت تشعر بفخر كبير بأنها أصبحت مستقلة فى عملها وأنها أسست مشروعات خاصة ناجحة للغاية. وقد جاءت إلىّ لأساعدها على أن تستعد لزيجتها *الخامسة*، ولقد اعترفت لى بأنها تحب خطيبها حباً جماً، ولكنها كانت تحب أزواجها الأربعة السابقين حباً جماً أيضاً، ومع ذلك لم تنجح فى أى من زيجاتها السابقة، وكان من الواضح أنها خائفة من أن تتعرض لكارثة أخرى فى زيجتها الجديدة؛ ولذلك كانت تعتقد أنها إن حصلت على نصيحة جيدة - شىء لم يسبق لها أن سمعته - فستكون مستعدة لإنجاح هذه الزيجة.

وبدلاً من أن أقدم لها نصيحة، طلبت منها أن تهدئ من سرعة أفكارها وأن تسترخى، ثم طلبت منها أن تغمض عينيها وتتخيل أنها متزوجة من خطيبها الحالى ثم تخبرنى بالرسائل التى تدور فى عقلها. بدأت "بيجى" تستمتع بالنشاط الذهنى الداخلى لديها، ثم بدأت تقول أشياء مثل: "أتمنى ألا يكون "هارى" ضعيفاً مثلما كان والدى، وأن يستطيع إعالتى. من المؤكد أن "هارى" رجل حبوب، ومع ذلك فلست أعرف مدى ذكائه لأن عمله غير مزدهر، لكننى واثقة من أن الأمور ستكون على ما يرام لأننى سأجعلها على ما يرام".

وكنت أكتب كل ما تقوله، وعندما أصبحت مستعدة لمراجعة نتيجة الجلسة طلبتُ منها أن تقرأ كلماتها التى كتبتُها لها. شعرت بالصدمة مما قالته ومن مخاوفها ومعتقداتها وتوجهاتها الواضحة تجاه "هارى". ربما كانت هذه الشرائط العقلية والمخاوف موجودة فى زيجاتها السابقة وربما لم تكن

موجودة، ولكنها واضحة فى هذه الزيجة، وكان من الواضح أنها بقولها لنفسها إن "هارى" ضعيف مثلما كان والدها ستشعر بخيبة الأمل إن هى تزوجته؛ ولذلك لابد أن تكون قوية من أجل نفسها. كان من الواضح أنها تحاول أن تقى نفسها من الضعف الذى ستعانى معه عندما تتزوج من رجل لا تحترمه. وكل الاحتمالات أنها لو احتفظت بتلك الرسائل الذهنية فى عقلها وتزوجته؛ فمن المؤكد أنها ستعانى من طلاق خامس، وكل ذلك كان يحدث بسرعة فى عقلها لدرجة لم يكن لديها أدنى فكرة أنها بذلك تضع نفسها فى موضع الفشل. ما حالك أنت - عزيزى القارئ؟ إنك أنت أيضاً لديك أفكار آلية، ولكنها لا تتعلق بالثعابين ولا بالأزواج (فهى مختلفة عما لدى غيرك - بالمناسبة)، ولديك أيضاً تلك الأفكار السريعة غاية السرعة، وردود الفعل الداخلية تجاه ذاتك والقوية نتيجة لكثرة تعلمك لها والتى تحدث بسرعة مذهلة لدرجة أنك لا تدرك على المستوى الواعى كيف تؤثر على سلوكياتك وتصورك لذاتك. لابد لك أن تتعلم أن تبطئ من سرعة هذه الأفكار وأن تستمع إليها دائماً بحرص بالغ.

والسؤال الذى يثور هنا هو: إذا كانت هذه الأفكار تحدث بسرعة شديدة جداً؛ فماذا أستطيع فعله حيالها؟ إن حالة "بيجي" توضح لنا بعض الإجابات. إن من بين القدرات المذهلة لك كإنسان هى قدرتك على أن تضع عقلك فى حالة أشبه بحالة الحركة البطيئة لجهاز عرض الأفلام، وأن تضغط على زر "الحركة البطيئة" وتجعل كل شىء يتحرك بسرعة ووتيرة ثابتة؛ وبذلك تستطيع سماع ما تفكر فيه وكتابته، ويمكنك أن تفعل ذلك بأن تهدأ وتسكن حركتك أولاً، ثم بعد ذلك تجيب عن عدد من الأسئلة الصعبة عن الطريقة التى تفكر بها، وأن تنظم ما تعتقده عن نفسك فى مجالات وفئات محددة. وبفعل ذلك، فإنك تبدأ فى تحليل العمليات الداخلية لديك واختبارها على محك الواقع الواعى. إنك عندما تستطيع تحديد ما يجرى بداخل عقلك، فستستطيع تغييره.

أعتقد أننا عندما نبدأ فى إجراء تلك المراجعة الداخلية - أبطئ تفكيرك وسجله كتابةً حتى تضمن تحقيق الموضوعية - فسوف يذهلك المدى الذى

كنت تجهز نفسك به حتى تشعر وتتصرف بالطريقة التى تشعر وتتصرف بها. ومن خلال تلك المراجعة، فإنك تفسح مجالاً للقيام بتعديلات قوية على تصورك لذاتك، وستكتشف أن الكثير من محتوى تصورك لذاتك يتعارض مع ذاتك الحقيقية، وأنه الأساس فى الحياة السلبية أو القائمة على رد الفعل التى تعيشها.

ومع ذلك، فإن وضعنا للعمليات الداخلية لديك تحت المجهر وتسليطنا للضوء عليها سيمكنك من ملاحظة وتقييم وفحص ما كان يدمر وجودك ذاته من الداخل للخارج حتى الآن. وحتى تستطيع أن تجد طريق العودة لذاتك الحقيقية؛ فلابد لك أن تفهم تلك المدركات الداخلية لديك، ولابد أن تتعلم كيف عملت العمليات الداخلية لديك على تشكيل ذاتك غير الحقيقية.. وعندئذٍ فقط ستستطيع إصلاح ما يؤثر على تصورك السلبى لذاتك. إنه إذا انخفض ضغط الزيت فى سيارتك، فالمشكلة فى المحرك وليست فى مقياس الزيت، وإذا كنت تعيش حياة غير حقيقية لم تخترها لنفسك ولم تردها لنفسك؛ فالمشكلة فى ردود أفعالك الداخلية وليس من الضرورى أن تكون فى عالم الأحداث التى تقع من حولك.

ستواجهك عوامل خارجية دائماً فى حياتك، حيث قد ينقطع التيار الكهربى، وقد يتأخر فنى الصيانة، وربما لا تحصل على الترقية التى تستحقها فى عملك. إن هذه الأحداث ليست فى غاية الأهمية لو نظرت إليها نظرة موضوعية، ولكن إذا كانت ردود أفعالك الداخلية على تلك الأحداث المضايقة مسممة، فربما كلفتك ردود الأفعال تلك صحتك فى غاية المطاف. وأنا أخبرك بذلك حتى تتعامل مع ما أقوله بمنتهى الجدية. إنك قد لا يكون بمقدورك تغيير ما يحدث على المستوى الخارجى فى هذا العالم، ولكن المؤكد أنك تستطيع تغيير كيفية رد فعلك تجاهه وإدراكك له، وهذه مهمة من الواضح أنها تستحق منك القيام بها، والآن لنبدأ فى مراجعة أهداف التغيير لديك والتعرف عليها.

7

موضع السيطرة

"إن أفضل مكان تجد فيه اليد المساعدة
لك هو طرف ذراعك".

ـ "مثل سويدى"

قف! هذا الفصل مهم؛ ولذلك عليك أن تقوم ببعض العمل أولاً. أريدك الآن أن تجيب عن "اختبارى الذات" الموجودين فى الملحقين (أ)، و(ب) فى نهاية الكتاب. إن هذا الفصل تفاعلى جداً؛ ومع ذلك عليك أن تعرف نتائجك على هذين الاختبارين قبل أن تواصل القراءة. خذ ما يكفيك من وقت لتجيب عن أسئلة هذين الاختبارين، وتذكَّر أن التقييم الصادق للذات هو الأساس. فى هذين الاختبارين ستكون فى مواجهة مباشرة مع ما تفعله فى حياتك؛ لذلك لا تخدع نفسك بعدم أدائك لهما. وبعد أن تنتهى من هذين الاختبارين، عد إلى هنا وواصل القراءة.

حسنٌ، إن كنت قمت بالاختبارين، فإنك الآن مؤهل لمواصلة القراءة! فى واحدة من "حيواتى السابقة" ـ وقبل أن أعود إلى ذاتى الحقيقية وأتحرر مما كنت فيه ـ كنت أساعد فى إدارة عيادة لعلاج الألم كنا نعالج فيها من يعانون من ألم مزمن مجهد للجسم، وذات مرة كان لدينا مريضان فى البرنامج العلاجى ذوا ظروف متشابهة تماماً؛ فقد كان كلا الرجلين سائق شاحنة، وكلاهما يعيش فى نفس المدينة، وكلاهما متزوج، وكانا متقاربين فى العمر،

وكان تشخيص حالتيهما متطابقًا: بروز فى فقرات الجزء السفلى من العمود الفقرى مع ألم حاد فى القدم اليسرى.. مريضان رغم تشابههما الهائل فى الحالة البدنية، إلا أنهما كانا يختلفان اختلافاً هائلاً، ويبتعدان عن بعضهما البعض بعداً بعيداً فيما يتعلق بما يحدد النتائج التى وصل إليها كل منهما.

فى اللقاءات الأولى لى معه، وصف لى "ستيف" - أحد المريضين - نوبات الألم الحادة التى كان يعانى منها وكذلك شعوره بالاكتئاب الانفعالى العميق. وعلى الرغم من ذلك، فقد كان يريد أن يشارك فى علاجه مشاركة فعالة وطلب منى أن أقدم له مادة للقراءة - كتباً، أو مقالات، أو أى شىء يساعد على علاجه - من شأنها أن تشرح أسباب الألم لديه، وأن تساعده على فهم السبب فى معاناته المستمرة، وكيفية حدوث تلك المعاناة من تلك المشكلة المزمنة التى غيرت نوعية حياته، وقال إن العلاج التقليدى لم يُجدِ معه، وأنه يعتقد أن "هناك شيئاً يستطيع فعله ليساعد ذاته"، وبعد طرح بعض الأسئلة المتعمقة غير التقليدية وصل لقائى بـ "ستيف" إلى نهايته، وتوجه إلى منزله محملاً بكل أنواع الوثائق التى طلب منى أن أوصى له بها.

وبعد عشرة أيام من العلاج قال لى "ستيف" إنه توصل إلى نتيجتين، أولاهما: إن الألم لديه ناتج عن حالة من عدم التوازن المزمن فى عضلاته، وثانيهما: إن المشكلة التى تعانى منها عضلاته بدورها ظلت قائمة وقوية نتيجة لضغوط انفعالية وعدم توازن نفسى لديه، ووصف الضغوط طويلة الأمد التى تراكمت عليه نتيجة لإحساسه بأنه يرهق نفسه فى العمل ويحملها بما يفوق قدرتها على الاحتمال عاماً بعد عام، ولشعوره بالإحباط فى الفترة الأخيرة بسبب ألمه المزعج، وقال أيضاً إنه يشك فى أن معاركه الكثيرة مع الاكتئاب كانت تتميز بتعقيد ناتج عن حالة وراثية من نوبات الاكتئاب والقلق سائدة فى عائلته.

وعندئذ قال "ستيف" إنه قرر أن بوسعه - بنفسه - أن يقوم بإحداث تغيير كامل فى حالته وذلك من خلال تحسين حالة التوازن الانفعالى والسلوكى فى حياته؛ وبالتالى تحسين حالة التوتر فى عضلاته. لقد أصبح الآن يعتقد أن بمقدوره كسر حلقة الألم تلك، وتصديقاً لتوقعاته؛ فقد عاد بعد بضعة أسابيع

ليقول لى إنه نجح فى تخفيف حدة الألم إلى درجة متوسطة.. درجة يمكنه تحملها - كما عبر هو بنفسه. وبعد ذلك بعام - وفى زيارة متابعة - كان يبدو عليه التفاؤل والاسترخاء، وقال إن حالته تحسنت كثيراً حتى أن ألمه الآن قد أصبح خفيفاً، وأنه لم يعد يكدر عليه حياته بأية درجة.

أما "دون" - المريض الذى كان يعانى من نفس المشكلة - فقد كان حالة مناقضة تماماً. فى أول زيارة لـ "دون" للعيادة لم يحاول إخفاء أنه لم يأت برغبته، فقد قالت له زوجته: "إن الأمر لم يعد محتملاً"؛ لذلك حضر إلى العيادة. وطوال الجلسة كان كل ما قاله "دون" هو: "لقد أصبت وأريد أن يعتنى أحدهم بالألم الذى أعانى منه، ولم يكن لكل الأطباء الذين ذهبت إليهم أية فائدة، وينبغى أن أحصل على علاج أفضل مما كنت أحصل عليه". وكان أكثر ما لفت انتباهى هو الكلمات التى قالها عندما كان متوجهاً للباب لمغادرة حجرة الكشف عندما قال: "كل ما أنا فيه نتيجة للحظ السيئ إن كان لدىّ أى حظ على الإطلاق. فى البداية أعانى من ألم فى ظهرى، وبعد ذلك أحصل على كمية من السخافات من الأطباء"، ثم هزّ رأسه واستطرد قائلاً: "إنها قصة حياتى، ماذا عساى أقول؟!".

وبعد تلك الزيارة الأولى كان هناك الكثير مما هو متوقع عيادياً.. "عدم وجود أى تحسن" هى النتيجة النهائية المحتملة له بعد إكمال برنامج إعادة التأهيل، وقد صدقت تلك التوقعات؛ فعلى مدار البرنامج العلاجى لم يبذل "دون" أى جهد من جانبه حتى يغير أو يحاول حتى أن يفهم حالته. وبدلاً من أن "يعمل على حل" المشكلة، أغرق نفسه فيها، وقال ببساطة إنه لا يستطيع القيام بأى عمل سواء بداخل المنزل أو خارجه، ولم يكن يشعر بأن أى شىء قد ساعد على تخفيف ألمه، بل كان يرى أن كل ما خضع له من برامج علاجية زادت حالته سوءاً.

وفى النهاية توصل "دون" إلى استنتاج أن كل ذلك مضيعة للوقت، وقال إنه من الواضح أن حالته - بإيجاز - أن الحياة قد أصابته بـ "حظ عاثر"، وأن هذا هو كل ما فى الأمر، وكانت النتيجة أن ما حصل عليه من العلاج هو ما كان يتوقعه بالضبط: "اللاشىء".

أسلوبان مختلفان.. نتيجتان فى غاية الاختلاف.

والسؤال الذى قد يتردد هنا أكثر من غيره هو: "لماذا حدث هذا أو ذاك؟ لماذا لم يحصل شىء، أو - إن كان قد حدث - لماذا حدث الآن؟ لماذا أنا وليس شخصاً آخر؟ لماذا وقعت لى تلك الحادثة وليس للسيارة التى تسير خلفى أو بجوارى؟ لماذا لم أحصل على تلك الزيادة فى الراتب، أو تلك الترقية؟ لماذا.. لماذا.. لماذا..؟".

ينبغى أن يكون قد أصبح من الواضح لك بعد أن قرأت كل ما قرأته حتى الآن عن "العوامل الداخلية" أن تلك العوامل تستحق قدراً كبيراً من انتباهك. إن جزءاً كبيراً مما أطلب منك فعله فى هذا الكتاب يتضمن أن تخرج عواملك الداخلية وتسلط عليها الضوء، وأن تقوم بعملية جرد داخلية لردود أفعالك تجاه تلك الخبرات التى تمر بك وتفسيراتك لها، وحتى تفعل ذلك بالصورة الصحيحة، فإنه ينبغى عليك أن تفهم أولاً الحالة العقلية المعينة التى تميز أسئلة "لماذا؟" فى حياتك. فكر فى هذا الوضع على النحو التالى: إن كونك أعسر أو تستخدم يدك اليمنى يحدد الطريقة التى تمسك بها القلم عندما تريد كتابة شىء، وهذا شىء فعلته آلاف المرات منذ أن كنت طفلاً. وبنفس الطريقة، فإنك عندما تواجه أحد الأسئلة الكثيرة بـ "لماذا؟" فى حياتك، فإن لديك أسلوباً محدداً أو توجهاً ثابتاً فى الإجابة عنها. إن لديك استعداداً مسبقاً لأن تجيب عن السؤال بـ "لماذا؟" بنفس الطريقة القديمة مرة بعد الأخرى، وهذا النمط من الاستجابة - الذى يتفرد به كل شخص - هو صفة تسمى موضع السيطرة.

ولأن موضع السيطرة يشير إلى مكان؛ فإنه يركز على *المواضع التى يغلب عليك أن تحدد فيها السبب والنتيجة فى الأحداث التى وقعت فى حياتك.* إنها وجهة نظرك الثابتة بشأن المواضع التى تعتقد وجود موضع السيطرة على شئون حياتك فيها. إنه مع حدوث الأشياء لحظة بعد لحظة، ويوماً بعد يوم فى حياتك؛ فإن موضع السيطرة لديك يحدد ويصف الشخص أو الشىء الذى تعتقد أنه يتحمل المسئولية عن تلك الأشياء.. إنه الكيفية أو الموضع الذى تحدد من خلاله موضع اللائمة على ما يواجهك من صعوبات والفضل فيما وصلت

إليه من منجزات، والحق أن موضع سيطرتك لا يخبرك بما تعتقد أنه السبب فى مشاكلك وانتصاراتك فحسب، بل يتعدى ذلك ليحدد المواضع التى يغلب عليك أن تبحث فيها عن تلك الأسباب من البداية.

إن كل إنسان - بلا استثناء - يحمل بداخله ذلك "النظام التصورى" بتلك الطريقة من التفسير وتحديد العلاقة بين السبب والنتيجة فيما يخص الأشياء التى حدثت فى حياته، وربما لا يكون المرء على وعى بموضع السيطرة ذلك إلا أنه موجود فى مكان عميق بداخله ويمثل قاعدة الأساس فى تصوره لذاته؛ ولذلك السبب ينبغى أن نناقشه قبل غيره من العوامل الداخلية. إن ما تعتقده بشأن الشىء أو الشخص الذى تعتقد أنه موضع السيطرة فى حياتك يؤثر بشدة على حديثك الذاتى الداخلى بشأن نفسك وبشأن العالم الذى تعيش فيه. إنه عامل قوى ومتواصل فى طريقة تفسيرك للأحداث والفرص القائمة، وردود أفعالك تجاهها. إنه يعنى أنك تستجيب لبعض الناس - والأكثر أهمية أنك تجيب عن بعض الأسئلة - بطريقة يمكن توقعها والتنبؤ بها.

ما طريقتك فى الإجابة أو للاستجابة؟ ما الذى يوجه موضع السيطرة لديك تجاهه عندما أطرح عليك الأسئلة التالية: "من الشخص، أو ما الشىء المسيطر على حياتك؟ من المسئول عن النتائج التى وصلت إليها فى حياتك؟ من الشخص أو ما الشىء الذى تتطلع إليه للحصول على إجابات أو مساعدة لمواجهة أحد التحديات؟ من الذى يتولى السيطرة على حياتك عندما تسوء الأمور فيها؟ متى تسير أمور حياتك على ما يرام، ومن الذى يستحق الثناء على ذلك؟".

وقد يساعدنا على فهم ذلك التصور أن نأخذ مثالاً من عالم الأعمال والشركات. إذا كان سبق لك أن وُضعت فى موقف كان عليك فيه أن تُقنع أحد متخذى القرار بفعل شىء معين، فإنك تعلم مدى أهمية حديثك إلى متخذ القرار. إنك تريد من خلال أذن الشخص المسئول أن تجعله يقول: "نعم" لشىء تريده، أو "لا" لشىء لا تريده. تخيل للحظة أنك شركة فى عالم الأعمال تسمى *(مؤسسة أنت)*. إننى إذا كان لدى موعد مع تلك المؤسسة *(مؤسسة أنت)* حتى أحدث بعض التغييرات الإيجابية فى كل أنحائها، أو إذا كنت أريد

أن أحصل على بعض الاستشارات من تلك المؤسسة، فينبغى أن أعرف الشىء أو الشخص صاحب السلطة والقرار النهائى بداخل تلك المؤسسة.. من هو متخذ القرار المنوط به والمسئول عن إحداث التغييرات؟ من الذى سيتحمل مسئولية إحداث تلك التغييرات؟ أين هو موضع ذلك الشخص؟

وإذا كان ردك على تلك الأسئلة هو: "لست *أنا* المسئول"؛ فإنه سيكون إهدارًا للوقت أن أتحدث معك. إننى لن أهتم بالحديث معك إن أظهرت لى إجاباتك أنك تعتقد أنك مسافر على متن قطار سريع اسمه حياتك.. مسافر ليس لديه أية سلطة أو سيطرة على ما يحدث، ولا على توقيت حدوثه، ولا على طول الفترة التى يستمر فيها حدوثه. أما إن وضح لى أنك أنت الشخص المسئول عن *(مؤسسة أنت)*، والمهندس الذى يدير قطار حياتك؛ فإنك ستصبح بكل تأكيد الموضع الذى أركز عليه جهودى.

لا بد أن تعرف ما تعتقده عن دورك فى التدرج الهرمى للسلطة بداخل ذاتك. إن تحديدك للطريقة الثابتة المعيارية لديك والتى تجيب بها عن الأسئلة الحاسمة التى تفرضها عليك الحياة خطوة كبيرة باتجاه وصولك لذاتك الحقيقية. والآن، دع هذا الفصل من الكتاب يساعدك على تحديد موضعك المحدد للسيطرة وفهم ذلك الموضع.

ربما تتذكر ما سبق أن قلناه من أن موضع السلطة لدى البشر بوجه عام إما أن يكون خارجياً أو داخلياً؛ ولذلك دعنا نستخدم مصطلح "الذاتيين" حتى نتحدث بدقة فى إشاراتنا للأشخاص الذين موضع السيطرة لديهم داخلى، ومصطلح "اللاذاتيين" فى إشارتنا للأشخاص الذين موضع السيطرة لديهم خارجى.

الذاتيون

يعمل الذاتيون انطلاقاً من تصور للذات يقول لسان حاله: "إن كل شىء سيئ يحدث لى فى حياتى إنما هو خطئى، وكل شىء جيد يحدث فى حياتى إنما هو من صنعى". وبمعنى آخر، كل ما سيصبح جيداً أو سيئاً فى حياتى،

فإننى "أنا المسئول عنه". وأصحاب هذا التوجه يفحصون ويراجعون أفعالهم، وتفاعلاتهم مع الآخرين، وحيواتهم، وخصائصهم، وصفاتهم حتى يفسروا النتائج الحادثة فى حياتهم.. إنهم يشيرون بصورة تكاد تكون دائمة لشىء فعلوه أو لم يفعلوه، ويعتبرونه العامل الأساسى فى وقوع أى حدث فى حياتهم، ويعتبرون أنهم "تسببوا" فى ذلك الحدث بطريقة أو بأخرى.

ومثال ذلك أنه عندما لا يؤدى أحد أصحاب هذا التوجه أداءً جيداً فى أحد الامتحانات بالجامعة، فإنه يقول: "أنا لست ذكياً بما فيه الكفاية لفعل ذلك، إننى ليس لدى القدرة العقلانية على أداء مثل ذلك الامتحان"، أو ربما قال: "لقد أخفقت فى ذلك الامتحان لأننى لم أستذكر دروسى بصورة جيدة". وفى الحالتين، فإن شرح ذلك الشخص لما حدث سيكون مركزاً على عناصر تخصه *وحده*؛ وهى بالتالى عناصر يستطيع التحكم فيها، وإذا افترضنا أن مثل ذلك الشخص قد أجاد أداء امتحانه الجامعى، فكيف سيشرح نجاحه؟ بالضبط.. إنه سيقول: "أنا ذكى"، أو "لقد اجتهدت فى مذاكرتى، واستعددت جيداً"، وهنا أيضاً.. هذه مظاهر من ذاته ومن سيطرته.

اللاذاتيون

وأصحاب هذا الاتجاه لا يحمّلون أنفسهم مسئولية حدوث شىء سيئ أيًا كان ذلك الشىء أو مدى سوئه، وكذلك الحال مع حدوث الأشياء الجيدة، ويرى هؤلاء أن شخصاً أو شيئاً آخر هو من تسبب فى النتائج الحادثة فى حياتهم.. وربما تمثل ذلك "الآخر" فى الحكومة، أو فى والداتهم، أو فى أى شخص أو شىء آخر - بعيداً عن أنفسهم بكل تأكيد!

ذات مرة قرأت دراسة تقيّم عدداً من الوظائف من خلال معيار الضغوط التى تسببها للعاملين بها. ومن بين كل الوظائف التى فحصها القائمون على الدراسة، كانت مهنة قيادة الحافلات العامة المهنة الأكثر ضغوطاً، لماذا؟ لأنه ليس هناك شىء ضاغط أكثر من تحمل مسئولية الأحداث التى ليس للمرء يد فى حدوثها. فكر فى الأمر على النحو التالى: إن سائقى الحافلات مسئولون عن الالتزام بمواعيد قد تخرج على نطاق سيطرتهم؛ فهم لا يستطيعون التحكم

فى حركة المرور، ولا فى سلوكيات الركاب معهم، وهم بكل تأكيد لا يستطيعون التحكم فى أعمال الصيانة والحفر التى كثيراً ما تقابلهم على طول طريقهم، واللاذاتيون يعتقدون أنهم سائقو حافلات على طريق اسمه الحياة.. يعتقدون أنهم مهلَكون من الضغوط والقلق والعصبية ويعتقدون بقوة أنه ليس هناك أى شىء تقريباً على طول طريقهم يقع تحت سيطرتهم.

ومثال ذلك أنه لو كان أداء أحد أصحاب هذا الاتجاه ضعيفاً فى امتحان الجامعة السابق الإشارة إليه، فخطأ من سيكون ذلك الخطأ؟ ربما كان خطأ المدرس، أو ربما كان خطأ أصدقائه الذين أصروا على إبقائه معهم حتى وقت متأخر فى الليلة السابقة للامتحان، أو ربما قال ببساطة إن الامتحان كان صعباً جداً، أو أنه كان "امتحاناً غير عادل". إن مثل ذلك الشخص لا يعتقد للحظة أنه قد يرسب فى الامتحان نتيجة لكسله، أو ضعف استعداده، أو عدم تركيزه.

وبالمثل، فإذا أدى أحد أصحاب هذا التوجه أداءً جيداً فى الامتحان، فسيفسر ذلك بأن "الامتحان كان سهلاً"، أو أن "المدرس كان كريماً مع الطلبة فى منحهم للدرجات". إن الاستجابة المعتادة لصاحب هذا الاتجاه، أو "مجموعته التصورية" تقوم على أنه لا يستطيع أن ينسب إلى نفسه الكثير من الفضل - إن نسب لها أى فضل على الإطلاق - فى نجاحه، وقصة حياته هى قصة لحياة الآخرين من البشر والقوى الخارجة عن سيطرته، ومن السهل أن نتنبأ بأن الحديث الذاتى لذلك الشخص سيكون حديثاً قائماً على رؤيته لنفسه كضحية. وبالنسبة لمثل هؤلاء، تكون المسئولية عن أى شىء يحدث مسئولية غيرهم دائماً وليست مسئوليتهم الشخصية.

الراكنون إلى الحظ

ورغم كل الاختلافات بين أصحاب الاتجاهين السابقين، إلا أنهم جميعاً يشتركون فى شىء واحد، وهو أنهم جميعاً يحددون شخصاً أو شيئاً يعتقدون أنه المسئول عن النتائج الحادثة فى حيواتهم، وسواء كان ذلك المسئول "أنا دائماً"، أو "ليس أنا أبداً"؛ فإن كلا الفريقين لديه اعتقاد راسخ بأن هناك

مبرراً وسبباً مباشراً لكل شيء يحدث.

ومع ذلك فهناك فريق ثالث من البشر لم نتحدث عنهم بعد، ولنا أن نطلق على هؤلاء لقب "الراكنين إلى الحظ". في المجموعة التصورية لدى هؤلاء الناس تعود كل النتائج الحادثة في حياتهم للقدر، أو المصادفات، أو مجرد الحظ. إن تعبير "شيء يحدث" ليس من الأقوال المفضلة لديهم فحسب، بل هو عقيدة وفلسفة حياة. إن أصحاب هذا التوجه لا يعتقدون أن لهم أو لأي شخص أو شيء آخر أي أثر أو سيطرة على النتائج الحادثة في حياتهم. إنهم ليس لديهم أية فكرة عن سبب حدوث الأشياء بالطريقة التي تحدث بها، ويرون أن الحوادث تقع بصورة عشوائية وأنهم محظوظون أو تعساء بصورة اعتباطية.

وأفضل مثال على هذه النوعية من الناس هو الشخص الذي يدخل قطعة نقود ويجذب الرافعة في ماكينة المشروبات التي تعمل بالعملة المعدنية؛ وبالتالي ليس لديه أي نوع من السيطرة على النتيجة لأنها - أي النتيجة - تعتمد اعتماداً كاملاً على ما ستفعله الماكينة.

وأصحاب الدرجة العالية من ذلك الاتجاه قد يؤمنون بالقدر، ومع ذلك فإن أحداً منهم لا يعمل على إحداث الأشياء في الحياة اليومية، ومن المؤكد أن هؤلاء لا يؤمنون بأنهم جزء من نظام أكبر ذي معنى ومغزى، فهم يرون أن الأشياء تحدث وحسب وأنه ليس بوسعنا فعل أي شيء حيال ذلك. فكر في رؤية هؤلاء للموت - مثلاً: إن الموت في نظرهم حدث عشوائي يحدث بصورة غير معلومة تماماً وأنه لن يتغير المقدور بغض النظر عن مدى اهتمامك بصحتك، أو مهارة أطبائك المعالجين، أو المكان الذي تعيش فيه، أو أي عامل آخر من مئات العوامل التي من الممكن أن تؤثر على تحديد الموت من الحياة. يعتقد هؤلاء أنه عندما تحين ساعتك، تذهب وليس هناك أي منطق أو أية حكمة في محاولة التأثير على توقيت وفاتك وكيفيته، ناهيك عن أنك لا تستطيع حتى أن تغير أيًا منها. إن الموت يحدث وحسب.

دعنا نمعن النظر لبرهة في قضية الصحة البدنية؛ لأنها تفتح لنا باباً مفيداً حتى نفهم المزيد عن موضوع السيطرة لارتباطها الوثيق به. وللتعبير

عن ذلك ببساطة نطرح السؤال التالى: "هل تنسب حالتك الصحية إلى اجتهادك فى الحفاظ عليها (ممارستك للرياضة، أو ضبط نوعية غذائك)، أم إلى الأطباء المهرة، أم إلى الحظ؟

عندما يمرض الذاتيون؛ فمن المحتمل أن يعتقدوا أن لهم دوراً فى إصابتهم بالمرض؛ وبالتالى يتحملون مسئولية ما أصابهم من مرض ويتحملون كذلك مسئولية تعافيهم منه. وعلى سبيل المثال، فإن بعض المرضى ممن يعانون من مشاكل صحية فى القلب قد يعلنون أنهم أصيبوا بالمرض لأنهم بدناء جداً، أو لأنهم لا يمارسون الرياضة بصورة كافية، وربما شعروا بأنهم كانوا يعرضون أنفسهم للضغوط الكثيرة جداً، أو أنهم كانوا يدخنون بشراهة. وبالمثل، فسوف يرى هؤلاء أن إعادة التأهل جزء من مسئولياتهم الخاصة أيضاً. إنهم سيتولون الجزء الأكبر من مسئولية ومهمة معالجة أنفسهم حتى لو اضطرهم ذلك إلى تغيير أساليب حياتهم، وهم يأخذون العلاج الموصوف لهم بثقة فيه.. هؤلاء هم الذاتيون.

أما اللاذاتيون، فإنهم قد يكونون راقدين فى أسِرَّة المستشفيات يعانون من مشاكل صحية فى القلب وهم يلقون باللائمة فى تعرضهم لتلك النتيجة على عدد من العوامل ليس من بينها عادتهم فى تدخين عبوتين من السجائر يومياً، أو الشطيرتين العملاقتين من برجر الجبن اللتين كانوا يتناولونهما كل ليلة على مدار السنوات العشر الأخيرة، وربما يلقون باللائمة على والديهم ("إننى أحمل جينات وراثية مريضة")، بل ربما وصل بهم الحال إلى إلقاء اللائمة على القدر، وقد يصل الأمر بأحد هؤلاء أن تسممه يقول إنه تعرض لـ "نظرة خبيثة" من عدو له، أو تأثر تأثراً سلبياً ببيئته، أو أنه مستهدف من قبل جهة حكومية أو معرض للهجوم منها! وكما لنا أن نتوقع، فإن مثل هؤلاء لا يستطيعون تحمل مسئولية شفائهم؛ لأنهم يعتقدون أن إعادة التأهيل فى نهاية الأمر مهمة ووظيفة الأطباء والممرضات والمعالجين البدنيين - وليست مهمتهم أو وظيفتهم.

أما بالنسبة لمن يندرجون تحت فئة الراكنين إلى الحظ، فليس من المستغرب أن تعرف أنهم الأكثر صعوبة فى مساعدتهم. إنهم لا يتحملون المسئولية

الشخصية عن عملية شفائهم، وليس لديهم اقتناع بأى نوع من أنواع العلاج، ولا يرون مبرراً لوضع الأهداف أو لمحاولة التحسن، ولما كان هؤلاء يفتقرون إلى مبرر يجعلهم يبذلون الجهد؛ فإنه ليس لديهم إلا القليل من الدافعية - إن كان لديهم أى منها، والإصابة بالمرض بالنسبة لهؤلاء هى شىء يحدث بمحض المصادفة، وليس هناك شىء ولا شخص مسئول عن ذلك المرض إلا مجموع الأحداث التى تقع بالمصادفة فقط، وكل ما فى الأمر أن المرء كان فى المكان الخطأ فى التوقيت الخطأ.

تذكر مرة أخرى المريضين اللذين كانا يترددان على عيادة علاج الألم - "ستيف"، و"دون". من الواضح بما فيه الكفاية أن نوعية حياة "ستيف" الآن صارت أفضل كثيراً من نوعية حياة "دون"، ولكن غرضى من ذكر هاتين الحالتين لم يكن إثبات أن "ستيف" (على حق) بقدر ما كان توضيحاً لأن موضع السيطرة *بوسعه أن يحقق نتائج جيدة فى الحياة، بل ويحقق هذه النتائج بالفعل*. ولأن عقلية "دون" كانت تُقر بأن المشاكل التى يعانى منها تعود إلى الحظ السيئ، أو محن الحياة؛ فقد تجاهل المصادر والموارد الهائلة للعلاج والقوة والتى هى ملك له ولكل إنسان، وبمعنى آخر، فإن "دون" لم يستطع رؤية الفرص للتحسن حتى عندما كانت تلك الفرص جيدة جداً وفى متناوله. إن "راداره" لم يكن يرصد تلك الموارد والفرص لأنه كان يعتقد أنها لا علاقة لها بحالته، وكان يعتقد أن ألم ظهره لعنة أصابته، وأنه لم يكن هناك أى شىء يستطيع هو أو غيره أن يفعله حتى يعالج ذلك الألم. لقد فرض عليه تصوره لذاته - الذى كانت تحكمه عقلية "الحظ" تجاه الأحداث المهمة فى حياته، والتى كانت فى هذه الحالة صحته - أن يتقبل حياة أليمة أظنُّ أنه لايزال يعيشها حتى اليوم.

وعلى الرغم من أهمية صحتك، إلا أننى هنا أود التأكيد على أن ما نناقشه هنا يتجاوز بكثير الحالة الصحية. إن فهمك لموضع سيطرتك، وعلاجك له، وتعاملك معه له آثاره على صحتك البدنية بكل تأكيد؛ ومع ذلك فإنه يؤثر على *كل* جانب من جوانب حياتك الأخرى أيضاً، إنه يؤثر تأثيراً مباشراً على محتوى كل لحظة من لحظات حياتك وعلى جودة تلك اللحظة.

إن الموضع الذى تضع فيه أسباب كل أحداث حياتك يؤثر على كل الأمور المهمة فيها: عملك، وكفاءتك كزوج، ونوعية زواجك، وصحتك بكل تأكيد. إنك إن كنت تنسب الأحداث التى تقع فى تلك النواحى من حياتك بصورة دائمة ومتصلة للأسباب الخطأ؛ فقد لا يكون ثمة شك فى أنك تعيش فى إطارات غير صادقة، والاحتمال أنك "تسىء تحديد موضع" حتى أكثر الأشياء بساطة. منذ يومين قفز ولدى الأصغر "جوردون" بداخل البيت وهو يبدو كمن قهر العالم بأسره، وكنت أعرف أنه يستعد لحضور امتحان مهم، لذلك افترضت أنه قد أبلى بلاءً حسناً فى امتحانه، فسألته: "كيف كان امتحانك، هل قهرته أم تركته يقهرك؟".

فقال: "لقد قهرته اليوم يا أبى.. لقد ركلته على مؤخرته! كان *سهلاً* جداً".

فوجدت أن هذه اللحظة "لحظة تعليمية".. لحظة لمساعدة "جوردون" على تنظيم تصوره لذاته. (كان القدر رحيماً بأبناء الأطباء النفسيين!).

فقلت له: "تقصد أنك قد اجتهدت فى الاستذكار لدرجة أنك كنت تعرف الإجابات عن الأسئلة. كان الامتحان يبدو سهلاً؛ لأن لديك المعلومات، أليس كذلك؟ إنك بدلاً من أن تنسب الفضل للامتحان بوصفك له بأنه سهل، يمكنك أن تنسب الفضل إلى الجهود التى بذلتها فى المذاكرة والاستعداد؟ أعنى أنك قد تجاهلت هذه الفكرة لدى "آل سيمبسون" فى المسلسل التليفزيونى الذى يحمل اسمهم!".

فنظر إلىّ نظرة كما لو كنت قد قلت شيئاً غريباً - ومن المحتمل أنه بعد أن فكر فى البداية وقال لذاته: "أرجوك يا أبى، كفى علم نفس!" - ثم أومأ برأسه فى النهاية وبدا كمن أدرك الفكرة ثم قال: "أجل، أعتقد ذلك. أنت على حق يا أبى، فقد استعددت استعداداً هائلاً على مدار ليلتين متتابعتين!".

لقد قرر أن الامتحان كان سهلاً، ولكن أليست الامتحانات سهلة دائماً عندما يكون الممتحن مستعداً لها؟ وسواء كان الامتحان سهلاً أو صعباً، فإنه هو هو نفسه، وأنت الشخص الوحيد الذى يقرر طبيعته. إذا كنت من النوعية التى يغلب عليها الركون للحظ فستقول: "إننى محظوظ لإجادة أدائى هذا

الامتحان"، أو "لقد كنت محظوظاً" فحسب، أما لو كنت من اللاذاتيين فسوف تنسب أداءك فى الامتحان إلى طبيعة الامتحان صعباً كان أم سهلاً. أما بالنسبة للذاتانيين، فسوف ينسبون مدى جودة أدائهم للامتحان إلى وجود المعلومات لديهم أو إلى ذكائهم بوجه عام.

فى أية فئة تصورية من هذه الثلاث تصنف نفسك؟ ما الموضع الذى توكل إليه مسئولية أدائك فى الحياة؟ هل تتخذ قرارات حياتك استناداً إلى مسئوليتك الشخصية، أم مسئولية شخص آخر؟ هل أنت ممن ينتظرون على أمل أن يكون من أوكلت إليه إدارة حياتك ذكياً بما فيه الكفاية حتى يجيد الأداء والتصرف؟

لقد آن أوان التحقق من الواقع ومراجعته، ولأننى يغلب علىّ أن أتحدث كثيراً عن مسئوليتك الشخصية عن الطريقة التى تسيِّر بها حياتك، فربما تفترض أننى سوف أختار "الذاتى" على أنه الشخص ذو الاحتمال الأكبر فى النجاح على طريق الوصول للصدق مع الذات. الحقيقة - كما سبق أن قلت مراراً - أنك أنت من يخلق خبرة حياتك، وأنا من أشد المؤمنين بأن معظم الأشياء فى حياة الإنسان هى أشياء يستطيع أن يسيطر عليها من داخله، ومع ذلك فإننى واثق أيضاً من أنك - بقراءتك لهذا الفصل - قد حددت مواضع الخلل فى كل موضع سيطرة من هذه المواضع الثلاثة، ولذلك أقول إنه لا الخارجانى، ولا الراكن للحظ، ولا الذاتانى يستطيع أن يدعى أن لديه وجهة النظر الكاملة، فهناك اختلالات وهفوات أساسية فى كل توجه من هذه التوجهات الثلاثة.

وعلى سبيل المثال، لا ينبغى أن نلوم المرأة التى يهجرها زوجها هى وأبناءه الثلاثة منها حتى يهرب مع تلك الفتاة الجميلة التى تعمل معه بدون أن يقدم لزوجته أى تحذير من أى نوع. إن السلوك الجبان وغير الناضج والقاسى لذلك الزوج ليس شيئاً تملك زوجته السيطرة عليه وليس مسئوليتها، ولذلك؛ فإذا حدث بعد مرور عام أن ظلت تلك الزوجة تتذكر ما حدث قائلة: "إن ما حدث خطئى"، فمن الواضح أنها تعانى من مشكلة فى مدركاتها. إنها تتمثل ما حدث بداخلها بصورة غير ملائمة.. إنها تتحمل مسئولية قرار ليس

قرارها. أجل.. إننى أومن بأن الذات الحقيقية لدى أى شخص هى ذات يرغب صاحبها بصورة طبيعية فى تولى السيطرة على حياته وردود أفعاله تجاه ما يقع له من أحداث، ومع ذلك فعلينا أن نكون واقعيين بشأن ما نستطيع التحكم فيه وما لا نستطيع التحكم فيه.

لنفترض أن شخصاً كان يلعب مباراة بيسبول - وهى الرياضة التى يحبها - وأثناء لعبه المباراة توفى والده المسن فى منزله الذى يبعد بألفى ميل عن ذلك الشخص نتيجة لأزمة قلبية مفاجئة. إن مثل ذلك الشخص سيخطئ تشرُّب ذلك الحدث داخلياً إن قال لنفسه: "لو أننى كنت مع والدى، فمن الممكن أننى كنت استطعت مساعدته بالعلاج على البقاء حياً. إننى ألوم نفسى على ذلك". عفواً سيدى على ما تقول! إن بضع لحظات من التفكير المنطقى ستوضح لك أن وفاة والدك لم يكن بوسعك فعل شىء حيالها بكل تأكيد، ومع ذلك فإننى أسمع الكثيرين يقولون مثل تلك الأشياء طوال الوقت، وأعتقد أنك أنت أحد هؤلاء. إن هذا السلوك سلوك سلبى لتشرب الأحداث الخارجية داخلياً. إن الناس يلومون أنفسهم على الحوادث التى تعرض لها أبناؤهم فى ملعب الكرة. وفى الحالات المتطرفة غير المتوازنة من هؤلاء والذين نطلق عليهم المرضى النفسيين الذهانيين قد يلوم الفرد نفسه حتى على وقوع الحروب. إنهم يعتبرون أن كل مشاكل العالم نتيجة لخطئهم، ونحن ندرك بوضوح مدى كذب وسخافة ذلك التفكير المتطرف، ومع ذلك فإننا مذنبون فى أغلب الأحوال بارتكاب نفس النوعية السخيفة من التفكير وإن كان بصورة أقل تطرفاً.

وتوجه البشر للوقوع فى نسبة الأحداث السلبية لأنفسهم موضع ضعف أحياناً ما يستغله المحامون لصالحهم.. كم مرة سمعت بعض المحامين يزعمون أنك أنت وأنا وغيرنا من باقى أفراد المجتمع مسئولون عن تكوين شخصية القتلة من المراهقين وأننا غيرنا حياتهم تغييراً سلبياً؟ يقول هؤلاء المحامون إن الجريمة التى ارتكبها هؤلاء القتلة الصغار ليست خطأهم، بل هى خطؤك أنت؛ لذلك عليك أن تتحمل مسئوليتها. والأبناء المراهقون يستخدمون نفس تلك الحجة الواهية عندما يحاولون أن يُشعِروا والديهم بالذنب؛ لأن المراهق

ليس لديه سيارة ولا ملابس بنفس قيمة سيارات وملابس أصدقائه، حيث يقول لسان حال هؤلاء المراهقين: "لابد من لومك يا أبى، وأنت يا أمى".

هذا هراء! إنك إن صدقت تلك السخافات.. إن قررت قبول الأحداث والسلوكيات التى لا تستطيع السيطرة عليها؛ فإنك بذلك تؤهل نفسك لمعاناة سنوات من الاكتئاب والألم الذى لا مبرر له، وعندما تفكر فى هذه الاستجابة ورد الفعل فستجد أن به نوعاً من التكبر ونوعاً من التمركز حول الأنا.. إنه أشبه بأمرك للشمس ألا تشرق قبل أن تستأذنك وأن تدور الكواكب فى أفلاكها وفقاً لإرادتك.. أقصد أن عليك فى مثل هذه الحالات أن تتحلى بالعقلانية، فهناك أشياء تستطيع السيطرة عليها وأخرى لا تستطيع السيطرة عليها، فلا تدعى تحكمك فى أشياء لا تستطيع التحكم فيها. إنك إن فعلت ذلك فستضع نفسك فى موضع انتقاد لا تستحقه؛ ومن ثم تتأثر ثقتك بذاتك تأثراً هائلاً قوياً. امنح نفسك هنا فسحة واقعية، فهناك ما يكفى من الأشياء التى من الواضح ومن الصعب إنكار مسئوليتك عنها دون أن تعتقد مسئوليتك عن الأشياء التى ليس لديك سيطرة عليها.

وما حال اللاذاتيين؟ هل من الممكن أن يخلق لهم موضع السيطرة لديهم مشكلة؟ نعم بالطبع. إن نسبة الحوادث السلبية لأمور خارجية قد تكون ذات أثر تدميرى هائل، ومثال ذلك أن الشخص الخارجانى المسرف مالياً قد يقول وهو على حافة هاوية الانهيار المالى: "أعتقد أن القدر يريد أن يفقرنى.. إنه القدر!". تخيل النتائج التى قد تترتب على هذه النوعية من التفكير. إذا مات زوج أحد اللاذاتيين، فمن المحتمل أن يعتقد أن قوة عظمى من نوع معين هى المسئولة عن ذلك الفقد، بل ربما شعر بالغضب من تلك القوة الخارجية واهتاج من ظلمها. وربما قال: "لماذا يعاقبنى القدر؟ لقد عاقبنى بأسوأ طريقة. لا أعرف ماذا جنيت حتى أستحق هذا الألم!". إن إلقاء اللوم غير المناسب والموجه إلى الموضع غير المناسب لا يحل مشكلة أبداً، وإذا أسأت تشخيص موقف معين، فسوف تسىء التعامل معه وتفشل فى عمل ما يتطلبه هذا الموقف حقيقة وواقعياً. ومرة أخرى نقول إن التحدى هنا هو أن تكون عقلانياً وصادقاً بشأن ما تخبرك به نفسك. إن الذات الحقيقية ترتكز على

معرفة دقيقة بقدراتك وبما تستطيع السيطرة عليه، أما الذات غير الصادقة فهى تلك التى تتمرغ فى الشعور بالذنب، والتلاعب بالآخرين، والتوقعات التى تقودك إلى حيث لا ينبغى أن تذهب. والخطوة الأكبر للتحرر هنا - والتى سنتناولها بالشرح عما قريب - هى أن تبدأ فى الاستماع لما تقوله لنفسك وفحص العدسة التى ترى العالم من خلالها. تذكر أنك حتى تكون صادقاً فى تفكيرك، فلا بد أن تتعامل مع الحقائق.. الحقائق فقط. إن تصور الذات الذى شوهه عامل خارجى مشوه لموضع السيطرة سوف تقل قيمته لدى صاحبه بصورة هائلة.

وبالمثل فإن الراكنين إلى الحظ المتطرفين فى توجههم يعجِّزون تصورهم لذواتهم ويعدون أنفسهم لمواجهة المشاكل. إذا كان توجهك ولسان حالك هو: "وأى فارق سيحدثه ذلك؟"؛ فمن المحتمل أن تقضى حياتك مشاهداً للحياة وغير مشارك فيها. ليس من المستغرب - إذن - أن الراكنين إلى الحظ يعتبرهم الآخرون كسالى وغير مشاركين فى الحياة. إنهم يضيعون فرصاً مهمة لإحداث فارق واختلاف فى حيواتهم الخاصة وربط أنفسهم بصورة أكثر قرباً مع ذواتهم الداخلية.

وأيًا كانت مبررات تبنى موضع داخلى أو خارجى للسيطرة، فإن الراكنين إلى الحظ فيما يتعلق بموضع السيطرة ليس لديهم أى مبرر لأى من هذين التوجهين، وذلك لأنه ليس فى حياتهم أحداث حقيقية. إن عيشة المرء كما لو لم يكن لديه الحق أو الحرية فى القرار تعنى أنه يعيش على افتراض خاطئ، ولا شيء سوى التصور الكاذب للذات هو ما سيظل دوماً يحاول إقناع المرء بذلك المنطق. وهذا يعنى أن المرء يزيف قدرته على التغيير وينكرها. إن تجاهلك لكل فرصة تمكنك من أن تصبح ذاتك الحقيقية يعنى أنك تواصل العيش فى حالة من الفوضى الدائمة. ليس هناك أى صدق فى حياة تحكمها الصدف أو الحظ.

تحديد موضع السيطرة

أعتقد أن مصطلح "موضع السيطرة" قد أصبح الآن مألوفاً لديك، ومن

المحتمل أنك الآن تريد معرفة نوع موضع السيطرة الذى يحكم حياتك، وسوف نكتشف ذلك معاً بكل تأكيد. إننا الآن سنعود إلى مجموعة الاستبيانات التى أكملتها، ونبدأ عملية سبر أكثر عمقاً بداخل البيانات الشخصية الخاصة بك.

وسنبدأ بحثنا هنا بإلقاء نظرة على النتائج التى أحرزتها على الأسئلة الواردة فى الملحق (أ) بنهاية الكتاب، وهو الاستبيان الخاص بالمسائل الصحية. إن هذا الاستبيان يوضح الشخص أو الشىء الذى تعتقد أنه مسئول عن حالتك الصحية. إن إجاباتك عن أسئلة كل قسم يتولد عنها نتيجة تتراوح بين خمس درجات إلى أربعين درجة، وإجابتك عن كل قسم من أقسام ذلك الامتحان - داخلى، أو خارجى، أو حظ - يضعك فى واحد من ثلاثة أنماط.. منخفض، أو متوسط، أو مرتفع وفقاً للجدول التالى:

القسم الأول: موضع السيطرة الداخلى

النتائج:

٥-١٢: درجة منخفضة جداً من نسبتك لحالتك الصحية لأمور داخلية.

١٣-٢٠: درجة منخفضة من نسبتك لحالتك الصحية لأمور داخلية.

٢١-٣٢: درجة متوسطة من نسبتك لحالتك الصحية لأمور داخلية.

٣٣-٤٠: درجة عالية من نسبتك لحالتك الصحية لأمور داخلية.

القسم الثانى: موضع السيطرة الخارجى

النتائج:

٥-١٠: درجة منخفضة جداً من نسبتك لحالتك الصحية لأمور خارجية.

١١-١٥: درجة منخفضة من نسبتك لحالتك الصحية لأمور خارجية.

١٦-٢١: درجة متوسطة من نسبتك لحالتك الصحية لأمور خارجية.

٢٢-٤٠: درجة عالية من نسبتك لحالتك الصحية لأمور خارجية.

القسم الثالث: موضع السيطرة وفقًا للحظ

النتائج: ١

٥-٩: درجة منخفضة جداً من نسبتك لحالتك الصحية للحظ.

١٠-١٧: درجة جداً من نسبتك لحالتك الصحية للحظ.

١٨-٢٥: درجة متوسط من نسبتك لحالتك الصحية للحظ.

٢٦-٤٠: درجة عالية من نسبتك لحالتك الصحية للحظ.

والآن، دعنا نفكر فى المعنى الدقيق للنتائج التى أحرزتها. فى ضوء ما ذكرناه تواً عن توجه موضع السيطرة القائم على الحظ، فلن يكون من الغريب بالنسبة لك أن تعرف أن التنبؤ بالمشاكل الصحية فى المستقبل، أو الفشل فى اتباع برنامج العلاج وإعادة التأهيل سيكون ذا مستوى ودرجة عالية فى فئة موضع السيطرة القائم على الحظ. إنك إن كنت فى المجموعة ذات النتائج الأكبر (٢٦-٤٠) على ذلك الأسلوب التصورى، فإنك تقول لنفسك بصورة ثابتة إنك لا تستطيع أنت ولا أى شخص آخر أن تحفظ صحتك وتحافظ عليها.. تقول إنك تحت رحمة الجراثيم، والمشاكل الصحية فى هذا العالم، وأنه ليس لديك الأسلحة الكافية لمواجهتها. إذا كان هذا هو حالك، فمن المحتمل أنك سلبى جداً فيما يتعلق بقدرتك على إدارة صحتك (تذكر قصة "دون").

وإذا كانت ثقتك بنفسك أو بأى شىء آخر ضعيفة - أو إن لم يكن لديك أية ثقة بها أو بأيها - فمن المحتمل أنك لن تكون مؤمناً بقيمة أى مصدر مرتبط بالحفاظ على الصحة.. ربما لا تجد فى تغيير نوعية غذائك ولا إقلاعك عن التدخين شيئاً مهماً. لاحظ هنا: إن هذه الآلية للحظ ليس لها علاقة بـ "ضبط الذات"، فهى تختلف عن عدم رغبتك فى تغيير عاداتك لمجرد أنك لا تريد أن تضبط نفسك وتوجهها التوجيه الجيد. إن توجه الحظ هو تصور للذات قائم على الشعور بانعدام الحيلة، حيث لا ترى أى مغزى لضبط الذات، والانضباط وبالتالى لا يكون لديك أية دافعية للتغيير.

ما المضاعفات الصحية التى قد تحدث للخارجانى؟ إن الخارجاني الذى يحرز درجة كبيرة على الاختبار السابق (٢٢-٤٠) يعتمد اعتماداً كبيراً وقوياً على أشخاص أو أشياء خارجية فيما يتعلق بحالته الصحية. ومثل من يقوم موضع السيطرة لديهم على الحظ أو المصادفة، فإن الخارجانى عرضة لأن يكون سلبياً جداً فيما يتعلق بحالته الصحية، وبدلاً من الاعتماد على "ضربات الحظ" - التى يعتقد الراكنون إلى الحظ أنها تساعدهم على الحفاظ على أقل نسبة من الصحة الجيدة - نرى هؤلاء يعتمدون على الأطباء أو غيرهم حتى "يصلحوا" لهم أية مشاكل صحية يعانون منها بدلاً من قيامهم هم بأنفسهم بتجنب هذه المشاكل ووقاية أنفسهم منها من خلال السلوكيات المسئولة. إن المثل القديم القائل: "أونصة من الوقاية أفضل من رطل من العلاج" هو ما ينبغى أن يكون مبدأ الشخص الخارجانى. فى أية لحظة يتخلى الإنسان عن قوته، يصبح تحت رحمة قوى لا يستطيع السيطرة عليها. لنفرض - مثلاً - أن طبيبين أو أكثر اختلفت آراؤهما بشأن حالتك الصحية. نتيجة الخلط والتضارب بين آراء الطبيين، فمن المحتمل أن تشعر برعب هائل وضياع كامل فيما تفعله، وإنها ليست فكرة جيدة بأى حال من الأحوال أن تتبنى حكم شخص آخر بدلاً من حكمك أنت الشخصى، والخارجانى بالتحديد تزداد احتمالية إصابته فى مثل ذلك الموقف زيادة هائلة.

إنك إذا أحرزت نتائج مرتفعة على قائمة الصحة من توجهى: الخارجانى، والراكن إلى الحظ؛ فربما يجدر بك التفكير فى الأسباب الأولى للوفيات فى الولايات المتحدة الأمريكية: أمراض القلب، والسرطان، والسكر، والانتحار، وحوادث السيارات. ما القرارات الحياتية التى تؤدى إلى تلك النتائج؟ إن المحددات الكبرى لأمراض القلب هى: سوء التغذية، وعدم ممارسة الرياضة، والضغوط المرتفعة، والتدخين. ولقد أوضحت الأبحاث أن الضغوط، والتدخين، وسوء التغذية تؤدى إلى الإصابة بالسرطان أيضاً، وعلى الرغم من أن الإصابة بالسكر ترجع بدرجة كبيرة لأسباب وراثية، إلا أن الأسباب الكبرى فى الإصابة بالسكر هى أيضاً سوء التغذية، وعدم ممارسة الرياضة، والضغوط، بل إن الضغوط ذات أثر واضح فى حالات الانتحار أيضاً. أما فيما يتعلق بحوادث السيارات فإن العوامل الأساسية فيها هى: السرعة العالية، والسُكر أثناء

القيادة، والإهمال، وعدم ارتداء أحزمة الأمان.

دقق فى كل العوامل السابقة، واسأل نفسك: من الذى يتحكم فى تلك العوامل؟ هل أنت المسئول عن تلك القرارات أم أنك تترك شخصاً آخر يتخذها بالنيابة عنك؟ خلاصة القول: معظم المشاكل الصحية الكبرى يمكن التأثير عليها من خلال ما تفعله وما لا تفعله. إن الكثير من الأسباب والنتائج فى يديك سواء صدقت هذا أم لم تصدقه. إن العاملين بالطب قد يعرفون الكثير من المعلومات عن مرضك، ولكنك تعرف عن ذاتك أكثر بكثير مما يعرفون. وعلى المدى البعيد فإن لديك قدرة على جسمك وعقلك أكبر من قدرة أى شخص آخر، ولديك من المسئولية عنهما أكثر مما لديهم؛ ولذلك السبب فإن الدرجة العالية على هذه النقطة من زاوية الذاتانى غالباً ما تكون أمراً مفيداً.

والآن أصبح لديك فكرة عن موضع سيطرتك فيما يتعلق بصحتك البدنية؛ لذلك دعنا نمض لنفحص مجموع درجاتها بين خمس درجات وأربعين درجة، بحيث يحدد كل قسم من أقسام الاستبيان موقفك: ذاتانى، أو خارجانى، أو راكن إلى الحظ، ويقيس مستواك على كل منها: ضعيف، أم متوسط، أم مرتفع. راجع القائمة التالية حتى تعرف المعنى الدقيق لنتائجك.

القسم الأول: موضع السيطرة الداخلى

٥-٢٠: درجة منخفضة لنسبتك لذاتك الحقيقية لمصادر داخلية.

٢١-٣٢: درجة متوسطة لنسبتك لذاتك الحقيقية لمصادر داخلية.

٣٣-٤٠: درجة مرتفعة لنسبتك لذاتك الحقيقية لمصادر داخلية.

القسم الثانى: موضع السيطرة الخارجى

٥-١٥: درجة منخفضة لنسبتك لذاتك الحقيقية لمصادر خارجية.

١٦-٢١: درجة متوسطة لنسبتك لذاتك الحقيقية لمصادر خارجية.

٢٢-٤٠: درجة مرتفعة لنسبتك لذاتك الحقيقية لمصادر خارجية.

القسم الثالث: موضع السيطرة وفقاً للحظ

٥ـ١٧: درجة منخفضة من نسبتك لذاتك الحقيقية للحظ.

١٨ـ٢٥: درجة متوسطة من نسبتك لذاتك الحقيقية للحظ.

٢٦ـ٤٠: درجة مرتفعة من نسبتك لذاتك الحقيقية للحظ.

إذا كانت النتائج التى أحرزتها الأعلى من ناحية الذاتى والأقل فيما يتعلق بالحظ؛ فإنك تعتبر نفسك مسئولاً عن التغيير الإيجابى فى حياتك. إنك مستعد لأن تسأل نفسك الأسئلة الصعبة التى تحتاج لإجابة عنها حتى تستعيد الوضوح والصدق.

أما إن كنت على النقيض من ذلك، وكانت نتائجك المرتفعة تقع فى فئة العوامل الخارجية؛ فإنك بحاجة للتحقق من مدى مصداقية تصورك لذاتك.. إنك بحاجة للبدء فى التحقق والبحث عن الأشياء التى علمتك أن تتخلى عن سيطرتك على ذاتك. لا تعتقد أننى ألح عليك وألزمك لأنك لم تتناسب تناسباً جيداً مع "أفضل" سيناريو؛ فالتوجه الداخلانى - كما سبق أن رأينا - له جوانبه السلبية، فأحياناً لا نستطيع السيطرة على كل شىء وفى مثل تلك الحالة سيكون اعتقادنا بعكس ذلك اعتقاداً خاطئاً مكابراً، ومع ذلك ففى الحالة التى تستطيع فيها التحكم فى العالم الخارجى، ينبغى عليك أن تفعل ذلك. وينبغى عليك توخى الحذر من الجانب السلبى فى نسبة الأحداث فى حياتك إلى الأمور الخارجية، فهذا هو الدور التقليدى لـ "ضحية".

أما إذا كان الحظ والمصادفة هما التوجه الذى أحرزت عليه أعلى نتائج، فإننى أود الحديث إليك: لابد لك أن تقرر الآن حالاً إن كنت ستنزل الملعب وتشارك فى اللعبة أم ستكتفى بالجلوس على مقاعد المتفرجين لبقية حياتك تنتظر أن تخبطك الكرة.

هل القرار بهذه الصعوبة فعلاً؟ إنها حياتك أنت؛ فلماذا - إذن - تريد أن تكون مشاهداً وليس صانعاً لها؟

أثناء فحصنا لموضع السيطرة على أحداث الحياة تحدثنا عن أسلوبك الخاص فى تفسير الأحداث التى تقع فى حياتك وكيفية استجابتك لها ورد

فعلك تجاهها، وأنا واثق أنك الآن قد تكوّن لديك فهم واضح لتلك الأساليب الثلاثة التى تصف أسلوبك فى نسبتك للمسئولية عن أحداث حياتك وصفاً أفضل من غيره. المعرفة قوة، ومعرفتك لأسلوبك فى تحديد موضع السيطرة لديك سيمنحك معياراً جديداً للقدرة فى حياتك، وهذه خطوة أولى أساسية فى التعامل مع العوامل الداخلية لديك.

وعلى مدار الفصول التالية، سيزداد وعيك وإدراكك لتوجهك فى الإجابة عن تلك الأسئلة بـ "لماذا" فى حياتك، وسترى أيضاً فرصاً للتحقق من توجهك الشخصى وموضع سيطرتك، وستبدأ فى تحديد الموضع الصحيح لسبب حدث معين فى حياتك وتحديد المسئول عنه الصحيح بدلاً من أن تتوصل إلى ذلك بطريقتك القديمة المألوفة.

وإننى آمل أن تكون أدركت أيضاً أن التكبر ولعب دور الضحية دجالان توأمان يسكنان ذاتك غير الحقيقية وبمقدورهما أن يخدعاك فى أى وقت. إن التشرب الخاطئ للأسباب يعنى أنك ستدعى - بكبر - مسئوليتك عن كل شىء يحدث فى حياتك جيداً أو سيئاً - بدون أى اعتبار للحقائق. كف عن فعل ذلك؛ فليس بوسعك تغيير حقيقة أن والديك قد ماتا، أو أن زوجك قد هجرك، أو أن فلوريدا تتعرض لإعصار، وإذا أصررت على غير ذلك؛ فإنك بهذا تعيد بناء ذاتك غير الحقيقية؛ أى تبعد بعداً هائلاً عن ذاتك الحقيقية. فرّق بين الأشياء التى تستطيع السيطرة عليها وتلك التى لا تستطيع السيطرة عليها.

وفيما يخص الأشياء التى *تستطيع* السيطرة عليها - وهى معظم الأشياء - فستبدأ فى رؤية أنك لم تعد تلعب دور الضحية، وذلك أشبه بالمثل القديم القائل إن السيارات الواقفة فى المرآب لا تتحرك من تلقاء نفسها. لا ينبغى لك أن تواصل الجلوس فى مرآب السيارات.. إن ذاتك الحقيقية تناديك، وهذا هو وقت التحرك؛ لذا دعنا نواصل مناقشة ما يعيقك عن التحرك.

8

الحوار الداخلى

"ليس بمقدور أحد أن يشعرك بأنك أقل منه
دون أن تكون مستعداً لذلك".

- "إليانور روزفلت"

الإدراك المشوه

منذ عدة سنوات أُجريت إحدى التجارب طلب فيها العلماء القائمون على التجربة من تلاميذهم التبرع بارتداء نظارة تعرض الصور مقلوبة، حيث كانت عدسات تلك النظارات تقلب الشىء المرئى رأساً على عقب، وفى الأيام القلائل الأولى من التجربة كان التلاميذ يتعثرون فى سيرهم، ويتخبطون فى الأثاث وكأنهم سكارى. كان التلاميذ يتخبطون فى المقاعد ويسيرون إلى أركان حجرات الدراسة عندما يبدلون الفصول ويسقطون على وجوههم، ويعانون من وقت عصيب بوجه عام، ولأنهم كانوا يعرفون الأشياء على *حقيقتها الفعلية*، فقد رفضت عقولهم هذه البيانات الجديدة الزائفة - أو رفضتها فى البداية على الأقل.

ثم حدث بعد ذلك شىء غريب، فبعد بضعة أيام قلائل بدأ التلاميذ يقبلون العالم الزائف المقلوب رأساً على عقب على أنه عالم واقعى حقيقى. لقد أصبحت عقولهم معتادة على ذلك التشوه، ولم يعودوا يتساءلون - حتى - إن كان ما هو بأعلى قد صار بالأسفل والعكس، وبعد مرور أسبوع واحد فقط، كانوا يتحركون بصورة طبيعية تماماً.

وكان ذلك موضع دهشة الباحثين؛ ولذلك مدوا التجربة إلى شهر كامل. وكانت النتيجة أن الطلبة قالوا بنهاية الشهر إن تلك النظارة لم تكن تسبب لهم مشكلة من أى نوع، وكان بوسعهم أن يقرءوا ويكتبوا بصورة طبيعية تماماً، بل إنهم استطاعوا تحديد الأبعاد والمسافات بدقة، والأكثر من ذلك أنهم استطاعوا صعود السلم بسرعة تضارع سرعة زملائهم ممن لم يتعرضوا للتجربة!

وما توضحه هذه التجربة هو أننا نحن البشر نتأقلم بسرعة مع مدركاتنا حتى إن كنا ننظر للعالم من خلال عدسات تشوه الواقع تشويهاً تاماً. إننا - بعد فترة كافية من الوقت - نتعامل مع أحد المدركات الخاطئة خطأً بيناً على أنه طبيعى تماماً.. امنح البشر ما يكفى من البيانات وما يكفى من المدخلات وستجد أن بوسعك إقناع كل إنسان تقريباً بأى شىء تقريباً، ولقد رأينا أمثلة صارخة على هذه الحالة على مر التاريخ من عملية غسيل الأمخاخ التى يتعرض لها أسرى الحرب فى معسكرات احتجازهم، إلى دعوة الناس إلى طائفة دينية غريبة، إلى امتصاص عصابات الشوارع للأطفال واستقطابها لهم. إن البشر - صغاراً أو كباراً.. أذكياء أو أغبياء.. مثقفين أو أميين - لهم آراؤهم ووقائعهم وقيمهم التى تتعرض للتغيير والتبديل من خلال طوفان من البيانات المشتتة التى تنهال عليهم. إننا نرى أناساً كانوا من قبل لديهم وجهة نظر واضحة فى الحياة، وشعور قوى بالصواب والخطأ، ولديهم أولويات وقيم ثابتة ومرتبة، ومع ذلك يبدءون فى قبول المشتتات على أنها الحقيقة. إن المنظور الذى هو خطأ بيِّن يبدو صواباً وغالباً ما يصاحبه نتائج مأساوية.

ما قدر الجزء من تصورك لذاتك القائم على ذلك التفكير المشوه؟ الهدف من هذا الفصل هو أن يوضح لك أنك أنت أيضاً ربما تعرضت أو تتعرض لنوع من غسيل المخ بطريقة لا تقل تدميراً عن انضوائك تحت لواء إحدى الطوائف الدينية الغريبة وإن كانت أقل منها استفزازاً، وعلى الرغم من أنك قد لا تكون متوجهاً نحو إحدى الطوائف الدينية الغريبة أو عصابات الشوارع، إلا أن أقوى "غاسل للمخ" سوف تقابله فى حياتك هو أنت نفسك. وأنت إن

كنت تتغذى على مجموعة من المعلومات المشوشة والمشتتة عن خصائصك وذاتك الحقيقية وقبلتها، فإن عالمك سينقلب انقلاباً كاملاً ولن تدرك ذلك أساساً. وإذا كان تصورك لذاتك قد انتُقص أو خضع للمساومة وجعلك تسمح لـ "أحمق" مدمر ووضيع بأن يفرض نفسه عليك كجزء من حياتك، وإذا كنت تحاول إقناع نفسك بأنك خاسر أو أنك غير ذى قيمة؛ فإنك تدمر نفسك تدميراً كبيراً وعلى مدى بعيد. وهذا الفصل سيوضح لك كيف يحدث ذلك.. كيف يصل ذلك إليك، وماذا تفعل للتعامل معه.

المُرشحات

إننا عندما ننظر إلى أنفسنا وإلى العالم من حولنا، فإننا نفعل ذلك من خلال عدد من المرشحات. فكر فى ماهية المرشحات: إنها أدوات تسمح لبعض الأشياء *بالدخول وتحجب* أشياء أخرى، وبحسب المادة المصنوع منها المرشح فإنه قد يبدل أيضاً أى شىء ننظر إليه أو أى شىء ينفذ من خلاله، والنظارات الشمسية مثال جيد على المرشحات المرئية. ولكن من الواضح أننى لا أتحدث هنا عن جهاز مادى من نوع أو آخر نستطيع أن نرتديه ونخلعه مثل النظارة، فالحق أن المرشحات التى أتحدث عنها هنا ليست مرشحات مرئية بطبيعتها، فطبيعتها داخلية، وهى عقلية وانفعالية ولفظية وإدراكية. إننا من خلال تلك المرشحات نعالج كل حدث يقع فى حياتنا ونضع له قيمة ونخلع عليه معنى. إن بعض الأشياء تأتى إلينا وأشياء أخرى تحتجب عنا ومع ذلك فإن كل شىء يتأثر. ومرشحاتنا الخاصة بنا لا تؤثر على ما "نراه" فحسب، بل وعلى ما "نسمعه" ونعتقده أيضاً.

الآن، لأننا نثق فى أننا صادقون ولأننا نعتقد أننا لا نكذب على أنفسنا، فإنه يغلب علينا أن نعتقد أن مدركاتنا المرشحة هى وصف ورسم دقيق للواقع. إن أى شىء يجتاز ذلك المرشح - سواء كان صادقاً أم لا - هو ما يغلب علينا تصديقه واعتقاده؛ وتكون نتيجة ذلك أنه إذا كانت مدركاتنا المرشحة كاذبة، فإننا نُخدع كثيراً. فى مثل تلك الحالة نسير معتقدين أن العالم المقلوب رأساً على عقب هو العالم الحقيقى الواقعى، ولذلك أحذرك هنا: عندما يتعلق الأمر

بالمدركات غير *المختبرة وغير المجربة*، فإنه ينبغى عليك أن تخاف جداً؛ لأن الاحتمال الكبير هنا أنك ترى نفسك من منظور مشوه.

وأنا أقول لك ذلك لأن مرشحاتنا الإدراكية يغلب عليها - ولسوء الحظ - بوجه عام أن تكون حساسة للغاية تجاه السلبيات فى حين أنها تحجب الإيجابيات، وهذه طبيعة إنسانية.

وجميعنا معرضون لتشويه الحقيقة أو فقدانها وبخاصة عندما نتعامل مع موقف نتعرض فيه للتهديد البدنى أو الانفعالى، ومثال ذلك أنه قد أثبتت الأبحاث أن الشخص الموجه له سلاح كنوع من التهديد سوف يركز - بصورة غير مستغربة - على السلاح الموجه له، وليس على البحث عن الباب أو أية فرصة أخرى للهرب أو السلامة. لماذا؟ لأن صوت السلبيات دائماً أعلى من صوت الإيجابيات، وكلما ازدادت حدة السلبيات ازداد ارتفاع صوتها وعلوه. إننا نكاد نقصر إدراكنا على السلبيات والتهديدات والمشاكل لأننا مبرمجون على الحفاظ على الذات، ولذلك فإننا إذا أدركنا أن شخصاً أو شيئاً (مسدس) يهددنا؛ فإن ذلك التهديد من شأنه أن يعمينا وسوف يعمينا فعلاً عن كل الأحداث والمدخلات الأخرى. إن الخوف من السلاح سوف يستحوذ على انتباهك بدرجة تستثنى معها كل البيانات الأخرى بصورة كاملة شاملة حتى أن المبنى قد ينهار من حولك ولا تدرك أنه انهار.. تلك هى قوة العقل البشرى عندما يركز على السلبى.

والآن دعنا ننتقل إلى سيناريو أكثر احتمالاً.. أكثر قرباً منك فى حياتك: فى هذه اللحظة المحتمل أن الكثيرين من الناس مؤمنون بك وبقدراتك ويشجعونك. و"مجموعة مشجعيك" قد يصل عددهم للمئات، ومع ذلك فإننى على استعداد للرهان على أنك إن واجهك منتقد واحد أو اثنان فى مقابل هذه المئات من المشجعين - أو واحد أو إثنان من المعارضين - فإن تلك الفئة المحدودة من "محدثى الجلبة" قد تستحوذ على كل انتباهك، وغالباً ما تذهب بأثر كل المدخلات الإيجابية التى تحصل عليها من غيرهم. لماذا؟ لأنه أمر مؤلم للإنسان أن يتعرض للرفض أو الانتقاد أو الهجوم، ونحن - كبشر - نركز انتباهنا على الألم.. وفيما يتعلق بالمسدس الذى قد يصوبه لص إلى رأسك؛

فإن مرشحاتك حساسة للتهديدات المؤلمة وأنت ترى تلك التهديدات لتصورك لذاتك بصورة أكثر وضوحاً وأسهل تذكراً مما ترى أى شىء آخر، والأكثر من ذلك أنها تترسب، فتلك السلبيات يغلب عليها أن تظل ملازمة لك على مدار سنوات تالية. فكر فى الممثل على خشبة المسرح: إن مئات المعجبين الحقيقيين قد يحصلون على انتباهه باحترامهم له وإعجابهم به، ومع ذلك فإن شخصاً واحداً منتقداً من الجمهور قد يسيطر على انتباه ذلك الممثل بصورة كاملة وعلى كل ذاكرته على مدار الليلة بطولها.

فى الفصل الثالث أخبرتك بأن ماضيك يشق طريقه إلى حاضرك ويبرمج مستقبلك، ومثال ذلك أنه إن كان حتى القلائل من الناس قد تسببوا لك فى ألم كبير، فربما كان رد فعلك الداخلى "يصيبك بإصابة بالغة" ويجعلك تتجاهل الغالبية الأكثر إيجابية، وترى العالم من خلال المرشح الذى يرى *كل* الناس على أنهم تهديد أو مصدر محتمل للضرر. ربما توصلت لنتيجة خاطئة مفادها أنك تعرضت للضرر أو الألم لأنك تستحقه (وهو موضع سيطرة داخلى غير جيد وغير ملائم) أو - على الأقل - لأنك لابد أن تقبل ذلك الألم أو الضرر. وأيًا كانت الطريقة التى يغيرك بها تاريخك السلبى فإنك تترك لها الفرصة لتقنعك بأنها صحيحة؛ وبالتالى تشارك أنت منتقديك فى التأثير السلبى عليك.

أما إن كانت خبرتك عن العالم مساندة وداعمة وهى الخبرة التى اخترت أنت بإرادتك أن تتشربها بداخلك، فمن المحتمل أن تتوقع أحداثًا جديدة من خلال مرشح إيجابى. إنك تقول لنفسك إنك تستطيع أن تتعامل مع كل ما يأتى فى طريقك وأنك ستنجح فى ذلك. إن طريقة معيشتك فى العالم وتفاعلك معه من الطبيعى أن تتأثر *بما تعتقد أنك تراه*، والذى هو - بدوره - نتيجة للمرشحات التى ترى العالم، وتسمعه، وتشعر به، وتفكر فيه من خلالها.

وبمعنى آخر، فإن مرشحاتك ناتجة بدرجة كبيرة عن خبرتك السابقة، إلا أنك تحملها معك فى كل ثانية من كل يوم أثناء اجتيازك رحلة الحياة. ربما كانت تلك المرشحات دقيقة فى موقف معين فى الماضى، ولكن ألا تزال كذلك؟ أم هل لا تزال أنت تحكم على حاضرك استناداً إلى حدث مضى وانتهيت منه؟

هل تحكم على من تقابلهم من البشر حالياً استناداً إلى ما يفعلون، ومن هم أم تحكم عليهم استناداً إلى ما فعله آخرون غيرهم تجاهك فى ماضى حياتك؟

وكما لأى من هؤلاء الطلبة الجامعيين - موضوع التجربة سابقة الذكر - أن يخبرك، فإن الحياة المشوهة تزداد رؤيتك لها على أنها طبيعية مع طول معايشتك لها. ولنعبر عن ذلك بطريقة أخرى: إن الكذبة التى لم تجد من يواجهها تتحول بسرعة إلى حقيقة، ونحن نعيش - بالطبع - فى حالة من التوافق مع "الحقيقة"، والحقيقة أنك ـ على العكس من الطلبة الجامعيين موضوع التجربة السابقة - تفسر العالم، وتفسر موضعك فيه على مدار فترة أطول كثيراً من شهر واحد. إن مرشحاتك تبدو لك طبيعية بصورة شبه مؤكدة. ولكن ماذا لو حدث لك - كما يحدث لأسرى الحرب والمنضمين لطائفة دينية غريبة - أن تعرضت لوابل من المعلومات الخاطئة عن نفسك لفترة طويلة جداً لدرجة أنك بدأت فى النهاية تقبلها وتعيش بها على اعتبار أنها حقيقة؟ إن الأشياء ربما بدت لك الآن طبيعية للغاية لأنه قد مضت عليك فترة طويلة منذ أن كان لديك رؤية واضحة عن ذاتك وعما تهتم به فعلاً حتى أنك لم تعد تعرف الحقيقى الواقعى؟ هل نسيت وحسب؟ ربما بدت حياتك كما لو كانت قد أصبحت صراعاً يومياً "للبقاء على قيد الحياة" بسبب الفواتير، والأبناء، والزواج، والعمل، والأسرة، والشعور بالاضطراب بدرجة تلوث معها مرشحك بالمشاكل وبذلك لم يعد ينفذ من خلاله أى شىء آخر. لعلك تقول لنفسك إنه من غير المجدى أن تحاول أن تحصل على ما تريده فعلاً.

الخلاصة: إذا كان لديك واحد من كل ما سبق أو ما سبق جميعاً، وإذا فشلت فى التحقق من المدركات التى تأتيك عبر مرشحك وتلك التى يحجبها عنك، فإنك تقع فى أخطاء جسيمة فى إصدارك للأحكام؛ لأن مدركاتك - الناتجة عن تاريخ من التعرض للخوف أو الألم - قد تكون *خاطئة تماماً*. ربما أنك تتجاهل ما هو متاح وممكن لك بالفعل، ولكنه عندما يتعلق الأمر بحياتك الشخصية؛ فإنه ليس ثمة مجال لأن يوجد *خطأ* جسيم.

ونظراً لكل ذلك، دعنى أذكر لك بوضوح كامل ما يركز عليه هذا الفصل: إن تصورك لذاتك معرض للخطر لأنك فى الغالب تسىء توجيه نفسك

بسبب كل أنواع المعلومات المغلوطة التى تقبلها حالياً وتتعامل معها على أنها "صادقة".. ربما أنك ترتدى نظارة بعدسات تقلب ما تراه رأساً على عقب، ولذلك فإنك:

- بحاجة لأن تدرك أن ردود أفعالك واستجابتك ليست موجهة لما يحدث بالفعل، بل لإدراكك له.
- بحاجة للتحقق من تلك المدركات (معلوماتك التى نفذت من خلال مرشحك) وألا تتعامل مع افتراضاتك على أنها حقائق.

مقدمة للحوار الداخلى

إن مقارنة المرشحات طريقة مساعدة للتفكير فى الإدراك وفى طريقة إدراكك لما تدركه عن ذاتك وعن العالم. والمقارنة تصور مفيد، ومع ذلك فإنها لا تتعدى كونها "تصوراً". إنها لا تمنحنا إلا جزءاً من الطريق لفهم جيد للأسلوب الذى يؤثر به إدراكك لذاتك على تصورك لذاتك وللحياة. وحتى نوضح هذه العملية بصورة أكبر - وذلك بتوضيح ما يحدث بداخلك فعلاً - فإننا بحاجة لأن نكون واقعيين وصادقين بشأن حوارك مع ذاتك؛ وهذا لأن المعلومات أثناء اجتيازها لمرشحك تأخذ صورة الكلمات.. إنها تصبح حواراً أو حديثاً تجريه بداخل ذاتك. (وبالمناسبة، ليس حديث المرء مع نفسه "جنوناً" ما لم يكن يتحدث مع نفسه بصوت مرتفع، أو أثناء وقوفه فى طابور لدفع حسابه فى أحد المتاجر، أو فى أى وقت على الإطلاق إن كان ما يقوله يتسم بالغباء والحماقة!). إن السلبيات التى تركز تفكيرك عليها وتتشربها، وانتقاد الذات، والآراء المشوهة التى كونتها عن نفسك وعن العالم.. كل ذلك يلقى التعبير عنه فى ذلك الحوار الداخلى، لذلك فإننا إن كنا سنتوقف لنلاحظ مرشحاتك فإنه من الضرورى أن نتناول بالتحليل ما تتحدث عنه عندما تتحدث مع نفسك - وهو الأمر الذى تفعله فى كل لحظة من يومك عندما تتحدث مع نفسك - هو الأمر الذى تفعله فى كل لحظة من يومك عندما لا تكون نائمًا.

والحوار الداخلى هو الحوار الصادق الذى تجريه مع نفسك بشأن كل ما يجرى فى حياتك.. إنه يشمل كل حديثك لنفسك - كل كلمة فيه سواء

كانت إيجابية وعقلانية أو سلبية ومدمرة للذات. الحوار الداخلى هو ما تقوله لنفسك عن نفسك وعن العالم فى نفس هذه اللحظة، وكل شىء كنت تقوله لنفسك قبل أن تقرأ هذا الكتاب وكل شىء ستقوله لنفسك بعد أن تفرغ من قراءتك له، وبمعنى آخر، لا يستطيع أحد أن يسيطر على هذا الصوت إلا أنت!

إن حوارك الداخلى فى حقيقة الأمر هو فئة فرعية أو جزء من تفكيرك العام، وما أقصده هو أننا إن نظرنا إلى تفكيرك ككل، فسنجد أنه يشمل عدداً من الأفكار الضرورية، ولكنها أفكار لا ترتبط بالضرورة بتصورك لذاتك، ومثال ذلك تفكيرك فى إيجاد حل لمسألة رياضية، وقراءتك لدليل استخدام جهاز فيديو جديد أو لأرجوحة أطفال تحتاج لتجميع "من نوع ما" لمكوناتها. إن ذلك النوع من النشاط الذهنى - فى حد ذاته - لا يؤثر على تصورك لذاتك وليس نوعية التفكير التى أتحدث عنها هنا. إن ما نحن بصدده هنا هو الحوار الأكثر انتقاداً الذى تجريه مع ذاتك والذى قد يسير متوازياً مع ذلك النوع الآخر من التفكير - أو ببساطة تحت سطحه - عندما تحاول تجميع أجزاء تلك الأرجوحة التى تحتاج إلى التجميع أو برمجة جهاز الفيديو الجديد.

وعلى سبيل المثال، أذكر أننى كنت أحاول تجميع مكونات إحدى الأرجوحات فى عشية ليلة العيد منذ عدة سنوات، وأذكر أننى أخرجت الأجزاء المكونة والتى كانت تبلغ حوالى أربعة عشر مليون قطعة! ثم قرأت التعليمات المصاحبة، وكان جزء من طاقتى الذهنية يقرأ التعليمات فى حين كان بقية تلك الطاقة - حوارى الداخلى - يصرخ قائلاً: "أنت أخرق جداً هنا! إنك ليس لديك أدنى فرصة لأن تنتهى من تجميع هذه الأجزاء معاً بحلول صبيحة العيد؛ لذلك من الأفضل لك أن تستدعى "سكوت" - صهرى الذى يتمتع بعقلية غريبة تتوافق مع "هندسة" تجميع الأجزاء لا أتمتع بها أنا - وأن توقظه من نومه ليحضر، وإلا فسوف يتعرض أبناؤك لخيبة أمل كبرى يوم العيد!". وبمعنى آخر، كان لدىّ عملية تفكير ثنائية الاتجاهات، أحدهما حوارى الداخلى الذى لم يكن يهتم كثيراً بالأجزاء المكونة للأرجوحة بل يركز على تصورى لذاتى.

والآن، دعنا نفحص صفة أساسية أخرى من صفات الحوار الداخلى

بمزيد من التفصيل.

حوارك الداخلى مستمر متواصل

إن الوقت الذى تقضيه مع غيرك من الناس - بمن فيهم المقربون منك جداً - لا يمكن مقارنته بالوقت الذى تقضيه مع نفسك. إنك مع نفسك أربعاً وعشرين ساعة يومياً، وسبعة أيام فى الأسبوع، وطوال ساعات يقظتك يظل حوارك الداخلى نشطاً، حيث لا تكف طوال تلك الساعات عن قول شىء لنفسك.

حوارك الداخلى يحدث فى وقت واقعى

على النقيض من تلك الأفكار السريعة التكرارية الآلية - التى سأناقشها بالتفصيل فيما بعد - فإن حوارك الداخلى يحدث بسرعة طبيعية، وإذا قدّر له بصورة من الصور أن يقدّم فى صورة "بث حى على الهواء مباشرة" فسوف تكتشف أنه يحدث بنفس معدل أية محادثة أخرى.

إنه أشبه بوقوف شخص بالقرب منك يهمس فى أذنيك بينما تقوم أنت بفعل كل ما تفعله من أشياء، وربما كان ذلك الحوار حواراً لا "تمعن التفكير فيه"، أو تتروى فيه، أو قد يكون واقعياً لديك للغاية لدرجة أنك قد تنطقه بصوت مسموع! وربما كانت رسالته ذات صوت خفيض يكاد يكون همساً، أو ربما جاء هاجماً كما لو كان تيار كهربى عالى القوة الحركية فى حالة عمل دائم، وقد يخدعك ثباته وتدفقه الدائم المتواصل ويحملك على الاعتقاد أنك لا تستطيع التحكم فيه.

حوارك الداخلى يحفز لديك تغيراً نفسياً

هناك رد فعل جسمى لكل فكرة تفكر فيها، وإذا كان حوارك الداخلى يقول لك إنك لا تستطيع النجاح، أو أنك على وشك أن تحرج نفسك، فربما تمثلت استجابتك الجسمية فى عرق كفيك، أو اختلاج عضلات وجهك، أو إصابتك برعدة لاإرادية، وربما ازدادت سرعة نبضك، وتلك النتائج البدنية تتراكم. وكما سترى لاحقاً، فإن حوارك الداخلى إذا كان تشاؤمياً أو انهزامياً، فإنه قد يدمر صحتك بدرجة لا تقل عن أية إصابة أو فيروس.

يتأثر حوارك الداخلى تأثراً بالغاً بموضع السيطرة لديك

إن موضع السيطرة الذى سبق أن شرحناه فى الفصل السابق يؤثر تأثيراً

مباشراً على حوارك الداخلى سواء كان توجهك بشأن موضع السيطرة داخلياً أو خارجياً أو قائماً على الحظ. لذلك، وعلى سبيل المثال: إذا كنت ممن موضع السيطرة لديهم خارجى، فإن الكثير من حديثك الداخلى قد يدور فى فلك شىء مثل: "لا أستطيع فعل ذلك. هناك شخص آخر عليه أن يعالج هذا الأمر". أما إن كان موضع السيطرة لديك داخلياً فربما قلت شيئاً مثل: "لا يمكننى أن أسمح لأى شخص بأن يفسد هذه المهمة؛ لذلك فإنه من الأفضل أن أظل هنا حتى منتصف الليل وأن أقوم بالمهمة بنفسى". أيًا كان الموقف الذى تواجهه، أو المتطلبات التى عليك الوفاء بها، فإن حوارك الداخلى من المحتمل أن يتأثر بموضع السيطرة لديك.

حوارك الداخلى يغلب عليه أن يكون احتكارياً

إن الحوار الداخلى يطرد البيانات الأخرى من أى نوع آخر من داخلك؛ لأن هذه المعلومات والبيانات - فى النهاية - تأتى منك وأنت تنتبه انتباهاً دقيقاً لنفسك، ولأنك لن تكذب على نفسك أو تضللها من خلالها، أم تُرى ستفعل ذلك؟ وتكون نتيجة ذلك أنك ربما قضيت وقتك تائهاً فى الحديث الذاتى المزحوم والمحموم. ربما أنك ناقم على نفسك لعدم مجاراتك لغيرك، أو مهموماً بما لم تفعله أو بما كنت تستطيع فعله بصورة أفضل. ربما كنت تقود نفسك بجلسات وكلمات تشجيع لا نهاية لها، وفى أثناء ذلك، إذا كان حوارك الداخلى نشطاً فعلاً، فإنه قد يصبح عالى الصوت جداً أو شاملاً لدرجة لا تستطيع معها رؤية الأحداث المهمة التى تجرى من حولك.. إنك لا تستطيع أن تسمع ما قد يكون رسائل مهمة من الآخرين لك، وربما ضاعت منك فرص حقيقية للنجاح أو إشارات ودلائل كان ينبغى عليك أن تدركها حتى تتجنب الخطر.. إنك تفقد الوعى بالنعم الممنوحة لك، وفى هذه الحالة تتنحى الأفكار المتفائلة والقائم تفاؤلها على أساس عقلى - التى ربما كانت لديك - جانباً؛ وذلك - ببساطة - لأنها ليست عالية الصوت، حادة، مهددة، مطالبة مثلما هو حال حديثك الذاتى القائم على الانفعال.

وإليك الآن الصفة الأكثر إشكالية من بين كل صفات حوارك الداخلى:

حوارك الذاتى السلبى يصل لأقصى قوته عندما تكون أنت فى أقل حاجة

إليـه. إنــه يصــل لأعلــى درجــة عندما تتراكـم لديك الضــغوط؛ وذلــك لأنه ينبـع - ولو بصــورة جزئية - من حقيقتـك الشخصــية، وإذا كانت حقيقتك الشخصـية تغطى عليها الشكوك ومسـببات الجزع؛ فكذلك سيكون الحال مع حـوارك الداخلى. إن ذلك الحوار الداخلى - بكل رسـائله الهدامة - يصـبح فــى أقوى حالاته عندما تكون فى مواجهة مع شــخص آخـر، أو عندما تحاول الحصول على وظيفة معينة، فيصبح لسان حاله فى تلك الأوقات: "إنك لست ذكياً بما فيه الكفاية، ولســت جيداً بما فيه الكفاية. ســوف تفشــل". إنه يصل لأقوى حالاته عندما تقرر ما أنت مســتعد لقبوله من الصفات السلبية لشريك حياتك أو لأسـلوب حياتك أو لعملك. إن ما تسـمع نفســك تقوله لنفســك فى هــذه الحالة هو شــىء مثـل: "ها! من تعتقد نفســك؟ أترى أنــك مَلك الكون؟ إن مــا ينبغى عليك هو أن تقبل ما يُمنح لك، وأن تحاول التماشــى مع الأحوال القائمة. لا تبنى قصــوراً فى الهواء". إن اســتماعك لذلك النوع من الحديث فى تلك اللحظات المحورية قد يغير حياتك للأبد، وســينتهى بك الحال أســوأ عدو لنفسك.

التكاليف

تلك كانت الصفات الأساسية للحوار الداخلى؛ فما التكاليف التى تساويها؟ ما الثمن الذى تدفعه إذا كان حوارك الداخلى سلبياً بصورة دائمة؟

لأن الحوار الداخلى ثابت وموجود دائماً؛ فإنه قد يصبح - فى أقصى حالاته - قوة هائلة مؤثرة على الحياة، وقد ينتج عنه دمار كامل رغم أنه دمار تراكمى وبطىء ولا يكاد يُلحظ. تخيل أن البشر يسيرون بدون قمصان تحت شمس الصيف غير مدركين أن الشمس تحرق جلودهم، ومع ذلك فلو نخست هؤلاء بسيخ حديدى ملتهب سيصرخون من الألم ويفرون هاربين. إن الأثر الحارق عن تراكم تعرضهم لحر الشمس لا يقل عن أثر السيخ الملتهب إلا أن أثر الشمس تدريجى وأقل ملاحَظةً، بل لا يكاد المرء يلحظه. وبالمثل، فإنك إذا نهضت لشخص ونظرت إليه فى عينيه قائلاً: "أنت ساقطة غبية عديمة القيمة"؛ فإنها سوف تنتفض من الرعب والألم، ومع ذلك فإن أشباه

هذه الجملة هى نفس ما يقوله الناس لأنفسهم يومياً. وعلى مدار اليوم فى حوارهم الداخلى مع أنفسهم. إن التعرض اليومى للحوار الداخلى السلبى لا يختلف عن تعرض الجلد العارى لحر الشمس يومياً؛ فمن شأنه أن يقتلك دون أن تعرف ذلك من الأساس. وفى النهاية يكون ما تخلقه لنفسك هو بيئة داخلية سامة.. بيئة تتطور بخطوات غير ملحوظة إلا بمثل ما "يتسلل إليك مرض خبيث".

تذكر ما قلته "تقتلك!" فى الفصل الأول.. لقد كنت أعنى ما أقوله فعلاً وحرفياً، عندما تكون فى حالة حرب ذهنياً أو انفعالياً مع نفسك، فإنه ينتج عن ذلك تغير فى تركيبة جسمك؛ فذلك الوضع يسلب حياتك سنوات ويجعلك أكثر عرضة للأمراض. كيف؟ إن خلايا أجهزتنا المناعية ترتبط ارتباطاً وثيقاً بخلايانا العصبية وهناك تواصل دائم بين هذه الخلايا، وكل فكرة واحدة لديك يصحبها تغير بدنى فورى. وأنت إن كنت تتبنى أفكاراً سلبية وانهزامية تجاه ذاتك، فستتكون لديك تركيبة بدنية سلبية وانهزامية موازية، وقد يتمثل ذلك التغير البدنى فى زيادة نشاط الغدد الصماء، أو الزيادة الدائمة فى هرمون الأدرينالين، أو ارتفاع ضغط الدم، أو حتى الإصابات فى القلب.

وخلاصة القول: إن حوارك الداخلى دواء قوى؛ ولذلك ينبغى عليك أن تستمع لجسمك لأنه من المؤكد يستمع لك. إن جسمك يتحدث إليك من خلال نوبات الصداع وآلام الظهر، والشعور بالاكتئاب والجزع، بل ومن خلال إصابتك المتكررة بنوبات البرد. إنه يعلمك ما تقوله لنفسك ويؤكد عليه. إنك عندما تفكر فى ذلك الوضع ستجد أن تلك الرسائل هى ذاتك الحقيقية تصرخ: "ساعدنى للخروج مما أنا فيه". إنك إن كنت فى حالة تعب، أو ألم، أو مرض، أو شعور بعدم الراحة البدنية بشكل دائم؛ فإنك ينبغى أن تفحص ما تقوله لنفسك فحصاً دقيقاً وبصورة يومية.

وثمة تكلفة انفعالية أيضاً لحوارك الداخلى تتمثل فى نوع من تصلب شرايينك الانفعالية. وكما رأينا عندما يكون موضع السيطرة لديك على غير ما يرام، فإن الحوار الداخلى السلبى قد يجعلك تتجاهل معلومات حيوية مهمة من الممكن أن تكون فى غاية القوة والأهمية بالنسبة لك، بل إنك لا

تلحظ البدائل الإيجابية بعد ذلك لأن مركز معالجة البيانات لديك قد توقف عن العمل.

فكر فى الأمر بالطريقة التالية: تخيل أنك ضاعت منك مفاتيح منزلك ثم وجدتها؛ فهل ستظل تبحث عنها؟ إذا كنت تبحث منذ فترة عن إجابة ثم اعتقدت أنك وجدتها، هل ستظل تتحرى عنها؟ كلا، إنك ستوقف البحث. والآن، هب أن حوارك الداخلى يسير على نمط: "إننى غبى.. كنت غبياً دائماً، وسأظل غبياً أبداً". عندما تبدأ فى تصديق نفسك فيما تقوله، فلماذا تواصل معالجة البيانات؟ ربما مرت بك عشر خبرات فى الأسبوع القادم تثبت لك أنك لست غبياً ومع ذلك يظل مركز معالجة البيانات لديك معطلاً عن العمل ولذلك فإنك لا ترى المعلومات المناقضة لما تقوله لنفسك. إذا كان حوارك الداخلى أنك غبى، وكنت تعتقد أنك صادق مع نفسك؛ فإنك - عندئذ - لن تلحظ أى دليل على عكس ذلك. إنك لن تلحظ مثل ذلك الدليل حتى لو قُدم لك على طبق فضى؛ فمن المؤكد أنك لن تبحث عن مثل ذلك الدليل بنفسك.

ربما كنت تعمل بوظيفة فنية متخصصة يسعد الكثيرون أن يعملوا بها ومع ذلك يسبب لك عملك ألماً من نوع ما. ربما كان لديك مواهب فنية رائعة، ولكن تلك الوظيفة لا تستفيد بأية حال من هذه المواهب الفنية. إنه من السهل أن نتخيل حوارك الداخلى الذى سيجعلك تبدأ فى تجاهل ذلك الألم، وربما ألقيت باللائمة فى شعورك بعدم السعادة على أشياء أخرى مثل: زوجك، أو المنطقة التى تعيش فيها، أو عدم حصولك على ما يكفى من التعليم أو التعليم غير الكفء، ومن بين كل الأشياء التى تلقى عليها باللائمة لا يخطر على بالك أن شعورك بالإحباط ناتج عن عدم صدقك مع ذاتك. لقد أغلقت باب تواصلك مع ذاتك الحقيقية؛ ولذلك تقول لنفسك: "إننى أفعل الشىء الصواب" وحوارك الداخلى يبدأ فى عقلنة وتبرير الاختيار غير المُرضى الذى اتخذته ويجنبك الاختيارات البديلة.

وما النتيجة؟ إن المحفز الذى تنشطه يصبح الاستجابة التى تحصل عليها، حيث يوجهك حوارك الداخلى السلبى بعيداً عن الحقيقة.. يسمم تصورك لذاتك.. ويلقى الشخص المحبَط غير السعيد الذى تتعامل مع العالم

من خلاله استجابة مماثلة من ذلك العالم حيث تكون استجابة العالم لذلك الشخص بالمزيد من الإحباط وعدم السعادة، وعندئذ يصبح الحوار الذاتى السلبى دائرة سلبية مفرغة للنبوءة السلبية التى تحقق نفسها بنفسها.

وأحياناً ما يكون بمقدور البيئة السامة التى يخلقها حوارك الداخلى السلبى أن تتحرر من طبيعتها "المتسللة التدريجية" وتثور فى صورة هياج وفى مواجهة مباشرة معك متسببةً لك فى كارثة. ذات مرة جاء إلى عيادتى تنفيذى فى واحدة من أكبر مائة شركة أمريكية - اسمه "جريج" - كان قد أرهق نفسه فى العمل حتى حصل على ترقية جعلته شخصاً شهيراً وموضوعاً للحديث العام، وكان سيُطلب منه أن يلقى خطاباً بشأن أثر البيئة السائدة فى شركته عليه على جمهور يتسم بالشك، وقد حاول ذلك الرجل قبل أن يأتى لزيارتى أن يحسّن مهاراته وآليات الحديث العام لديه من خلال الالتحاق بعدد من مراكز تنمية مهارات الحديث على الجمهور. وعلى الرغم من أن مهاراته فى الحديث العام قد تحسنت إلا أن ذلك التحسن لم يصحبه تحسن فى مستوى القلق لديه. أدركت بسرعة أن مشكلته لم تكن نقص المهارة ولا القدرة ولا الدافعية، بل كانت مشكلته حواره الداخلى السلبى المدمر.

طلبت منه أن يحلل إحدى خطبه العامة التى ألقاها مؤخراً والتى كان وقعها سيئاً، فقال لى إنه مع اقتراب موعد إلقائه لخطبته كان مشغولاً جداً فى الإعداد لمحتوى خطابه ولأسلوب إلقائه. وتدرب صاحبنا على خطابه مرات كثيرة حتى شعر بأنه مستعد، بل إنه قد مارس بعض تمارين الاسترخاء وذلك بأن جلس إلى منصة الخطابة - بدون وجود جمهور - وتخيل نفسه يلقى خطبة على الجمهور وتصور نفسه يجيد الحديث والإلقاء. كل هذا كان جيداً ومعقولاً، ولكنه بمجرد أن ارتقى منصة الخطابة بدأ حواره الداخلى يصرخ. ولما طلبت منه أن يذكر لى حديثه الذاتى فى ذلك الوقت كان من بين ما قاله لى:

> "آه، لقد بدأت أعرق. إن هؤلاء الحضور لن يقبلوا شيئاً مما أقوله. إنهم سيحملقون فىّ أثناء حديثى كما لو كنت أحاول أن أسمم أبناءهم.
>
> إننى سأفشل فشلاً ذريعاً. لا أستطيع فعل ذلك، ولا أعرف لماذا أخدع نفسى. لابد أن أقبل أن الخطابة ليست من مواضع قوتى. لقد قام سبعة عشر من الحضور منذ أن بدأت الحديث وخرجوا من الصالة. هذه كارثة!".

والآن، ربما تعتقدون أن "جريج" قد فشل لأن حديثه لذاته كان سلبياً ولذلك وضع نفسه فى موضع الفشل. حق، ولكن دعونا ندقق النظر فى الطريقة التى حدث بها ذلك. أجل، كان حديثه الذاتى سلبياً.. ووفقاً لآليات السلوك الإنسانى كان هناك إظهار بدنى لذلك الحديث الذاتى - العرق، والارتعاد.. إلخ - لتلك الأفكار السلبية، ومع ذلك فإن الأمر الأكثر أهمية هو الطبيعة المتطفلة والمعيقة التى تميز الحوار الداخلى. انظر للأمر بالطريقة التالية: بدأ "جريح" حديثه ولديه مائة وحدة من الذكاء والتركيز للتعامل مع الخطبة التى سيلقيها، ولكنه بدلاً من أن يركز هذه الوحدات المائة على المهمة التى ينبغى عليه القيام بها، قلل موارده الذاتية بمقدار النصف، وعندما اقترب من الميكروفون كانت خمسون وحدة من موارده الذاتية مخصصة لحديثه الداخلى مع نفسه، والخمسون وحدة الأخرى مركزة على المهمة التى بين يديه، والمتمثلة فى إلقاء الخطبة.

فكر فى ذلك الأمر: أنى لك أن تخرج من باب بيتك لتواجه التحديات التى تفرضها عليك الحياة بعد أن يسلبك شخص نصف قدراتك العقلية؟ ومعنى ذلك أنك بدلاً من أن يكون معدل ذكائك على اختبار الذكاء ١١٠، يصبح عليك أن تتعامل مع العالم بمعدل ذكاء ٥٥، وهو معدل الشخص المتخلف عقلياً. هذا هو الأثر الذى قد يتركه عليك حوارك الداخلى المعوق. هل من المستغرب - إذن - ألا يستطيع "جريح" إجادة إلقاء خطابه عندما كان يعمل عقله بمعدل ذكاء ٥٥؟ لم تكن مشكلة "جريج" أنه لا يعرف كيف يتحدث، ولا حتى أنه لا يعرف كيف يلقى خطاباً عاماً جيداً مؤثراً، بل كانت مشكلته أنه يحاول فعل شيئين فى وقت واحد: الاستماع لنفسه ينتقد نفسه، وفى نفس الوقت يلقى خطاباً يتطلب منه حضوراً كاملاً، وعندما شخصتُ هذه المشكلة له، تعلم "جريج" أن يدير حواره الداخلى بنفس الطريقة التى سأعلمك - عزيزى القارئ - أن تدير بها حوارك الداخلى.. عندئذٍ أدرك "جريج" مشكلته ونجح فى التعامل معها. هل باستطاعتك أن توقف حوارك الداخلى؟ كلا، ولكنك تستطيع توجيهه؛ ومن ثم إدارته.

من أين - إذن - يحصل حوارك الداخلى على المعلومات؟ ما مصادر

"مدخلاته"؟ لأننا مجتمع لا يعرف أفراده أنفسهم حق المعرفة، فإننا معرضون بقوة لمدخلات من كل أنواع المصادر الخارجية: أزواجنا، زملائنا، رموز السلطة، الجرائد، المجلات، إعلانات التليفزيون، نجوم السينما، والإنترنت. إننا إن كنا نعرف أنفسنا حقاً - من نحن - فإننا لن نسمح لأحد أو لشيء بأن يعرّفنا من خارجنا لداخلنا. كان والدى معتاداً على القول: "يا بنى، إنك إن لم تكن تدافع عن شيء معين، فسوف يهدمك شيء معين!".. وكالعادة، كان والدى محقاً! إنك إن لم تكن تعرف نفسك وتدافع عن ذاتك الحقيقية، فعندئذ سيكون باب ذاتك مفتوحاً لتأثير غيرك عليك حتى يجذبك من هناك ويبعدك عن ذاتك الحقيقية.

إننا نرى ونسمع عن ذلك النوع من المدخلات يومياً، وهو يؤثر على أطفالنا عندما ينحدرون لمستنقع المخدرات أو غيرها من المشاكل وذلك لأنهم سمحوا لآخرين بأن يؤثروا عليهم ويجعلوهم يفعلون أشياء لم يكونوا ليقوموا بها من تلقاء أنفسهم أبداً. إن ذلك يحدث لأنهم ليس لديهم رؤية واضحة لذواتهم ولا لخصائصهم؛ وبالتالى لا يشعرون بثقة بأن السلوك أو النشاط المقترح عليهم القيام به ليس موافقاً لهم. وعندما نطبق ذلك الحديث عليك نقول إن تلك المدخلات قد تتكون من أى شيء بدءاً من الإعلان التليفزيونى الذى يحاول إقناعك بشراء سيارة جديدة حتى يبدو مظهرك رائعاً أو مثيراً أو ناجحاً، إلى ذلك الحديث السخيف لأحد زملائك الحمقى "الجذابين" فى العمل - من الجنس الآخر - الذى يحاول التودد إليك حتى يُشعرك بأنك مرغوب. كل تلك الأحداث تقع لك ثم تقوم أنت بتفسيرها من خلال حوارك الداخلى. ويؤدى الحوار الداخلى (أ) إلى نتيجة معينة فى حين يؤدى الحوار الداخلى (ب) إلى نتيجة مختلفة تماماً، وكلما ازدادت قدرة هؤلاء الناس الخارجيين أو الإعلانات التليفزيونية على التأثير عليك، ازدادت استجابة حوارك الداخلى للعوامل الخارجية وقل تركيزه على التفكير فيما تعرفه عن ذاتك الحقيقية؛ ومن ثم يزداد بك نأياً عنها.

وتذكر هنا من فضلك أنه عندما تُضعف تلك الرسائل الخارجية شعورنا بقيمتنا الذاتية أو قيمتنا لدى غيرنا من الناس، فإننا نكون أكثر ضعفاً مما

إذا كنا عرضة للتأثر بشىء مادى وأكثر إمكانية لملاحظته. وكما سبق أن رأينا فلو حاول أحدهم إقناعك بأنك لص، فإنه لن يستطيع ذلك لأنك *تعرف استناداً للحقائق* أنك لست لصاً، وعلى العكس من ذلك، فإنه إذا حاول ذلك الشخص إقناعك بشىء أكثر تجريداً وأكثر ذاتية - كذكائك، أو محبوبيتك، أو حساسيتك، أو قيمتك لدى الناس، أو موهبتك، أو شخصيتك - فإن أذنيك تنتبهان لكل ما يقوله، وربما تبنيت تلك الرسالة التى يبعثها لك وأدرجتها فى حوارك الداخلى بلا أى شك فيها أو تساؤل عن صدقها وذلك لأنك لا تجد لديك الحقائق التى تفندها. والحق أنك قد تتشرب تلك الرسالة بقوة وعلى المستوى الانفعالى - كما لو كنت مغفلاً تماماً - وتبدأ فى تكرارها كل مرة تتحدث فيها إلى نفسك بشأن نفسك، على الرغم من أنك تعرف عن نفسك ما هو أفضل من ذلك. قد يوجه لك أحدهم انتقاداً لا تستحقه، وهذا الشخص لم يتحقق إن كان ما ينتقدك عليه موجودًا لديك فعلاً أم لا.. ربما ارتكب سلوكاً أنانياً معك.. ربما ألقى تعليقاً عليك من الصعب التحقق من صحته فاضطررت إلى قبول ما أبداه تجاهك. إن أول شىء تفعله بعد ذلك هو أنك تبدأ "من خلال أسلوب رد الفعل" فى إدراج ذلك الانتقاد أو التعليق أو الحكم الصادر عليك فى حوارك الدخلى. ومثل الطفل الذى يقع وسط "صحبة سيئة"، فإنك ربما لم تكن لتبدأ مثل ذلك الحوار الداخلى السلبى من تلقاء نفسك، ولكنك تصبح عرضة للوقوع تحت تأثيره عندما يبدؤه شخص آخر؛ وذلك لأنك لا تعرف ذاتك ولا خصائصك الحقيقية؛ ولذلك السبب فإنه فى غاية الأهمية أن تظل ملتزماً بأن تحيا متوافقاً مع ذاتك الداخلية.

المواضيع الثابتة / الأحوال / المباحث

على الرغم من أن حوارك الداخلى قائم على أسلوب رد الفعل؛ وبالتالى يأخذ شكلاً جديداً فى كل موقف، فإن لديه بعض المواضيع الثابتة التى يمكن التنبؤ بها. لنفرض مثلاً أنك مقتنع بأن وزنك زائد للغاية أو أن مظهرك غير جيد فى ملبسك، إن كان هذا هو حالك، فمن المحتمل أن يكون حوارك الداخلى واحداً وثابتاً عندما تدخل أية مناسبة اجتماعية سواء فى العمل، أو فى محل البقالة،

أو فى حفلة عرس، أو فى حمام سباحة مكشوف فى حين أن تلك "اللعينة ذات القوام المشوق" تستعرض قوامها فى كل أنحاء المكان. ربما تقولين لنفسك فى هذا الموقف: "لا أستطيع أن أصدق أننى هنا. إننى أبدو ضخمة مثل بقرة! كيف بحق الجحيم أستطيع الخروج من هنا؟ يمكننى أن أقف هناك حيث لا يرانى أحد، ليتنى أستطيع أن أجذب معطفى هذا لأسفل قليلاً! أقسم إننى سأتبع حمية غذائية لتخفيض الوزن حتى لو قتلتنى تلك الحمية الغذائية! إننى لن أسمح لأحد بأن يرانى آكل أى شىء. ها هى تلك الفتاة! رباه، إننى أكرهها! إن قوامى غير متناسق والجميع يعرف ذلك. كيف أستطيع الخروج من هنا؟ رباه: لا تجعلهم يأتوا إلى هنا بالقرب منى. أوه، كلا.. إنهم قادمون! "... "مرحباً! كيف *أنت*؟ جميل أن أراك!" ابتسم لى يا "سكوتى".. إن هذا مرعب".

هذا مثال واحد على الطريقة التى يعيد الحوار الداخلى من خلالها ممارسة المواضيع الثابتة. ومع ذلك، فإنه لما كان يختلف ويتنوع باختلاف وتنوع تركيبات الناس، فإن المواضيع الثابتة للحوار الداخلى تتنوع وتختلف باختلاف تركيباتهم. والحق أن الكثير من تعليقاتك على نفسك قد لا تبدو سيئة جداً إذا نظرنا إليها بمعزل عن غيرها. كثيراً ما يكون حوارك الداخلى مركزاً على المهام التى ينبغى القيام بها فحسب، ولكنه مركز عليها تركيزاً كبيراً للدرجة التى يشكل عليك فيها ضغطاً كبيراً، وفى صبيحة أيام حياتك قد يسير حوارك الداخلى سيراً موازياً ملحاً عليك قائلاً: "إن عليك أن تفعل كذا.. لابد ألا تنسى أن تفعل كذا.. ينبغى.. لابد.. من اللازم فعل كذا"، وربما كان جزء من حوارك الداخلى اليوم شيئاً مثل: "ينبغى أن أعود للعمل لأنجز ما أمامى من مهام"، أو "ذلك الزحام فى المواصلات يعطلنى". وربما تسبب حوارك الذاتى فى إشعارك بالذنب كأن تعنف نفسك وتلومها إن قضيت وقتاً طويلاً فى مشاهدة التليفزيون أو قراءة الجريدة. القصد هنا أن حوارك الداخلى له مواضيع ثابتة معينة، وتلك المواضيع الثابتة ليست سلبية دائماً ولكنها قلما تكون محايدة.

وقد يشمل حوارك الداخلى مقارنة، أو خوفاً، أو قلقاً، أو جزعاً، أو تشاؤماً دائمًا. وربما كان هوسياً مهتمًا بكل شىء بدءاً بالتوافق مع مجتمعك ووصولاً

إلى الأحداث الكبرى فى حياتك، وربما قللت من قيمة شىء مهم لك فعلاً وذلك بإجرائك لحوار داخلى يتميز بإحساس خاطئ من عدم الاهتمام واللامبالاة به، ومع ذلك، فإنك "إن لم تكن تهتم بذلك الشىء"، فإنه لن يضيرك ألا تحصل عليه، أليس كذلك؟ لذلك عليك أن تحمى نفسك.. إن حوارك الداخلى سيقنعك بأنك لا تبالى، وسيزحم عقلك بالكثير من الحماقات كلما حولت أن تفعل شيئاً غير أحمق.

المردودات

بينما تفكر فى الحوار الداخلى السلبى بوجه عام - وبصورة أكثر تحديداً، عندما تبدأ فى التحقق من حوارك الداخلى - فربما تساءلت: "إن كان ذلك سلبياً، فلماذا أواصل فعله؟ إذا كان ذلك السلوك ذا أثر سام، فلماذا أصر على القيام به؟". الإجابة الأولى - وكما سبق أن رأينا - عن هذا السؤال لابد أن توضح مدى قوة الأشياء السلبية، ومثلما أن الخوف من ذلك المسدس الذى يحمله اللص ويوجهه نحو رأسك يغمر تفكيرك ويستثنى وصول أية بيانات أخرى غيره لعقلك، فإنه يغلب عليك أن "تقتصر على" المعلومات السلبية التى من شأنها أن تجعلك تتجاهل كل شىء آخر إيجابى من حولك. إن المعلومات السلبية قد تبدو أكثر وضوحاً وأكثر واقعية بصورة أكبر من المعلومات الحقيقية التى هى إيجابية.

ومع ذلك، فإن عليك أيضاً أن تفكر فى قوة المردود. فى أى بحث لك عن فهم السبب فى أن حوارك الداخلى على ما هو عليه، فلابد عليك أن تكون يقظاً منتبهاً لـ "مردود" الذى تحصل عليه من إخبارك لنفسك بالأشياء التى تخبر نفسك بها. إنك لن تواظب على أى سلوك، أو حوار داخلى، أو أى نمط فكرى لا يقدم لك نوعاً من المردود أو المكافأة، وبمعنى آخر: أنت لا تختار حديثك لذاتك اختياراً عشوائياً، بل تختاره لأنه "ينجح" معك على مستوى من المستويات. إنه على أحد المستويات يقدم لك مردوداً وإلا فلم تكن لتفعله. إن لم يوجد إثابة ومردود، فلن يوجد تكرار.

لنفرض أن حوارك الداخلى ثابت من حيث شدته ونوعية الرسالة التى

يوصلها، وهو يخبرك بأن عليك أن تقبل ذاتك وخصائصك وحسب. ربما اعتقدت أنك تكره مثل ذلك النوع من حديثك مع ذاتك، ولكن - صدقنى: إنك لن تنصت إليه لدقيقة واحدة إن لم تكن تحصل على شىء من إنصاتك له. والسؤال هنا هو: ما المردود الذى يجعلك تفعل أشياء لا تريد أن تفعلها على مستوى الوعى؟ لا تحاول إقناع نفسك بأنك الاستثناء من قاعدة المردود، فأنت لست استثناءً لها لأنها قاعدة ليس بها استثناءات.

لنفترض مثلاً أن "كارول" تفكر فى إكمال تعليمها والحصول على شهادة جامعية، وهو الأمر الذى توافق مع فترة لقائها بخطيبها وزواجها منه. إن "كارول" على مستوى الوعى تريد إكمال دراستها ولكن الأمر ليس بهذه البساطة - أو هو ليس بسيطاً على مستوى حوارها الداخلى على الأقل. وحتى نستطيع التنبؤ الدقيق بمحصلة جهودها لإكمال دراستها وما يترتب عليه من تحسين وظيفتها، فإنه لا يكفى أن نستمع لما تقوله لأى شخص، بل - الأكثر أهمية - أن نستمع لما تقوله لنفسها أيضاً. إن كان حوارها الداخلى يقول لها إنها ستواجه الكثير من المخاطر أو التعقيدات المحتملة التى تصاحب مواصلة التعليم، فربما بدأت فى الشعور بالعصبية والتوتر. ربما تدرك "كارول" أنها ستفقد العذر الذى تستند إليه فى بقائها فى عمل غير مجدٍ وغير مثير لها. إنها إن أكملت تعليمها فسوف تدخل إلى سوق العمل الشديد التنافسية للمهنيين "ذوى التعليم العالى" مما يعنى أنه سيتوجب عليها عندئذ أن تتعامل مع مجموعة جديدة من متطلبات وتحديات ذلك العالم الجديد شديد التنافسية. وهذا قد يكون مخيفاً جداً لها فى حين أن بقاءها فى مكانها الحالى المحدود "الآمن" قد يكون مردوداً جيداً بالنسبة لها.

ولذلك، فهذه المنطقة من مناطق حياتها لن تحرز فيها أبداً أى تقدم كبير - وكذلك سيكون لسان حال حوارها الداخلى القائل: "إننى لا أعمل بوظيفة جيدة حالياً، ومع ذلك فإن لدىّ عذراً لذلك. لقد تنازلت عن إكمال دراستى من أجل زوجى ولولا ذلك لكنت أصبحت نجمة فى مجالى. لو كنت قد حصلت على تعليم أفضل، فربما أتيح الكثير من الفرص أمامى، ولكن - عندئذ مرة أخرى - ربما لم تتح لى تلك الفرص". كم هو محرج ومربك ذلك الوضع!.

ليس هناك أعذار، وليس هناك وظيفة جيدة أيضاً.

مخاطرة كبرى! ومردود خداع "كارول" لنفسها ـ بعدم قبولها أن تلك المخاطرة هنا ـ يتمثل فى تجنبها للألم الذى يحتمل أن تتعرض له والذى قد ينتج عن عدم قبول الآخرين لها عندما تعانى من صعوبات عملية وليس لديها أعذار، وكما هو الحال مع "كارول"، فأحياناً ما يكون بمقدور حوارك الداخلى أن يقنعك بأنه "من الأسهل ألا تحاول". إن الحوار الداخلى بمقدوره أن يعقد، بل ويدمر أكثر أهدافك حيوية وأهمية.

وينبغى أن نتناول قضية المخاطرة هذه بالمزيد من التوضيح. إن الإنسان يدرك المخاطر؛ وبالتالى يتحدث عنها حديثاً داخلياً مع كل تغيير يقوم به تقريباً؛ ولذلك فليس من الغريب أننا نقاوم التغيير بعناد. إن حوارك الداخلى قد يكون مدمراً حتى لو كانت مشكلتك بسيطة للغاية كأن تكون محصوراً فى وظيفة تمقتها أو تحتقرها. عندئذ يتضمن مجرد تفكيرك فى البحث عن وظيفة مختلفة أو وظيفة أفضل مخاطرة. المخاطرة الكبرى التى يتضمنها الاعتراف بأن ما لديك لم يعد هو ما تريده. إنه بمجرد أن يعترف حوارك الداخلى بذلك الاعتراف، فستتحرر من دفن رأسك فى الرمل والاختباء والإنكار، بل ستواجه الواقع الواضح المؤكد على أن حياتك العملية سيئة وغير مرضية. إن حوارك الداخلى قد يجبرك على الشعور بأنك لابد أن "تتحرر من ذلك الوضع" وأن تحاول التعامل معه؛ وهذا ربما خلق لديك ضغوطاً هائلة. إنك إذا اعترفت بالمشكلة؛ فإنك ستكون مجبراً إما على أن تواصل معايشة حياة تعترف بأنها مقززة (الألم)، أو أن تحاول البحث عن شىء أفضل، وإذا حاولت البحث عن شىء أفضل أو أكبر، فمن المحتمل أن تفشل فى ذلك البحث.. ومن الطبيعى أنك تخاف من الفشل.

وهنا فى هذا الوضع قد يسبب لك حوارك الداخلى مشكلة حقيقية. عندما يتم تفسير الاحتمالات التى تقدمها الحياة ـ من خلال الحوار الداخلى ـ على أنها مخيفة أو مؤلمة، فإنه من السهل أن يشعر الإنسان بالشلل والعجز، وفى تلك الحالة بدلاً من أن يكون الإنسان واقعياً ويواجه حياته، فإنه قد يبدأ فى الكذب على نفسه ويعيش حياة كاذبة، ويصبح حواره الداخلى الكاذب: "إن

هذا الوضع جيد فعلاً. أعرف أن هذه الوظيفة لا تناسبنى، ومع ذلك ينبغى أن أشعر بالسعادة؛ لأننى لدى أية وظيفة أساساً. إننى أود أن أقدم إسهاماتى، ولكننى لا أثق بنفسى ثقة كبيرة". وهذا هو مردودك: إنك تختبئ من الحقيقة وتتجنب الخوف، والألم، والضغوط الناتجة عن محاولتك البحث عن الأفضل والأكبر.

وبمعنى آخر، فإن ضعف الثقة بالذات - الذى قد يتولد ويتقوى من خلال حوارك الداخلى - يمثل للكثيرين حجة وعذراً جاهزاً للاستعمال. إنه عذر رائع لمن يحاولون توخى الحذر والبحث عن الأمان ولا يتوقعون الكثير من أنفسهم، وهؤلاء يقول لسان حالهم: "آه، إننى أحب أن أكون لاعباً فى مباراة الحياة، وأن أقدم إسهاماتى، ولكننى خجول وليس لدى أية ثقة بذاتى". حقاً؟! حسنٌ، وما مدى أهمية ذلك العذر؟! إنك خائف؛ ومع هذا، هل تعتقد أننا - جميعاً - سنظل ندفعك للعمل على مدار سبعين عاماً هى كل عمرك؟! لا أعتقد ذلك. أود أن أقول إن كل شخص لديه شكوك؛ لذلك ما رأيك فى أن نتحدى ذلك الحوار الداخلى لديك بدلاً من أن نتركه يعيقك ويعجزك؟

إن كان حوارك الداخلى يدور حول الثقة بالذات، فاسأل نفسك إن كان ذلك الحوار يقربك مما تريده حقاً أم لا. إن هذا العالم بحاجة لمشاركين فيه وليس لمن يعبرونه كأنهم مسافرون. وأنت إن كنت عصبياً متوتراً أو خائفاً من الحياة، فإن حوارك الداخلى يوضح ذلك وسوف تتعرض لمن يساومونك فى حياتك. إن كل البشر يشعرون بالقلق بشأن أى جانب من مختلف جوانب حيواتهم، ولكل شخص شكوكه فى ذاته ومخاوفه ومسببات قلقه وجزعه، ومع كل ذلك، فإنك إن قبلت الأعذار التى يقدمها حديثك لذاتك قبولاً سلبياً، وإذا لم تتحقق مما يقوله لك ذلك الحديث، فإنك بذلك تخدع نفسك وتخدع كل المحيطين بك فى الحياة.

الحوار الداخلى الإيجابى

تعرضنا فى هذا الفصل لعدد من المواقف حيث الحوار الداخلى سلبى، ولكننى أطلب منك أن تدرك أنه من المحتمل جداً أن يكون الحوار الداخلى عقلانياً

مفيداً جداً. وهذان المعياران - العقلانية والفائدة - ربما كانا بحاجة لبعض التوضيح. إنهما سيساعدانك على التعرف على ما هو حوار داخلى إيجابى وما هو غير ذلك.

قضيت معظم حياتى أمارس الكثير من الرياضات - فقضيت بدايات حياتى ألعب كرة القدم الأمريكية إلى أن تحولت مؤخراً للعب التنس - ولذلك كنت محظوظاً بالتعامل مع العديد من المدربين الذين يعرفون أهمية الجانب العقلى للاعب أثناء اللعب، وبالتحديد أهمية الحوار الداخلى وأثره أثناء الساعات الحاسمة فى المباريات.

وعندما أتحدث فى ذلك الصدد؛ فإن أول من يخطر ببالى هو "بول فيشنكسي"، و"بول" لاعب تنس ممتاز، وشريك لعب رائع فى مباريات التنس الرباعية، ولكنه مدرب أفضل من كل ذلك. لقد قضى "بول" معظم وقته فى دراسة علم توصيل المعلومات والبيانات على المستوى النفسى والحديث إلى الذات، وهذا ما يتضح فى تعليماته كمدرب. لقد قال لى ذات مرة: "إذا ضاعت منك ضربة الإرسال الأولى فلا تظل تقول لنفسك "لا تجعل خطأك مزدوجاً"". وكان مبرره هو أنه لا ينبغى لعقلك أن يتعامل مع الكلمتين الأخيرتين "خطأ مزدوج" قبل أن تضرب ضربة الإرسال الثانية، ويتعامل معها على أنها "خطأ مزدوج" وبدلاً من ذلك ينبغى أن تقول لنفسك "اضرب ضربة الإرسال هذه مرة أخرى!" وهذا اقتراح أكثر إيجابية، وقد كان محقاً تماماً ويؤكد ذلك كل الأسباب التى سبق أن ناقشناها فى هذا الفصل. لقد كانت نصيحته ترتكز على قوة الاقتراح، وتركز على لحظة محددة من الحوار الداخلى، وتستهدف الوصول لنتيجة بدنية محددة، وكانت مفيدة جداً كما أدركت أنا نفسى ذلك بسرعة.

وكانت النتيجة أننى كلما لعبت التنس، أراقب حديثى الداخلى بانتظام وأحرص على أن يكون محتواه مفيداً وعقلانياً، وإذا كنت فى مباراة أو شوط عصيب، فإننى ألحظ أننى أقول لنفسى أشياء مثل: "الرجل القوى يفوز. اخسر، واسعد بخسارتك.. إنك تحب ذلك. إن اللاعب الآخر لا يقل عنك تعباً، والفوز فى هذه المباراة سيكون من نصيب الذى يريد الفوز أكثر من

الآخر. ليس من *المحتم* أن تفوز. فكل ما هنالك أنك تريد أن تفوز؛ لذلك راقب الكرة وحرك قدميك والعب باعتداد بنفسك".

والآن، ربما بدا كل ذلك غريباً بالنسبة لك، ولكنه ينجح معى. إننى لا أدخل فى ذلك الحوار الداخلى الذى يعيقنى أثناء إحرازى نقطة، بل يتملكنى ذلك الحوار بين إحرازى للنقاط، ولأنه ينتابنى أثناء إحرازى للنقاط، فإننى - بمجرد إحراز نقطة وبدء اللعب - أستطيع أن أركز تركيزاً تاماً وكاملاً على تحريك قدمىّ وضرب الكرة. وربما قلتَ إننى أضعف عزيمتى عندما أقول إننى ليس "من المحتم" أن أفوز، ومع ذلك دعنا نواجه الحقيقة: إننى لا ألعب فى بطولة ويمبلدون، وأنا رجل أصلع كهل يقضى يومه فى العمل؛ لذلك فإننى أستخدم حوارى الداخلى حتى أضع الأشياء فى منظورها الصحيح والمناسب، وهو: "إننى سأستمتع بوقتى فى اللعب فأفوز أو أخسر، ثم سأذهب لآخذ دشاً ثم أجد شيئاً لآكله وأبدأ فى مساعدة ابنى على أداء فروضه المدرسية فى مادة الهندسة".

رأينا فى موضع سابق أن الحوار الداخلى السلبى له آثار على الجسم، فقد ينتج عنه زيادة مزمنة فى إفراز هرمون الأدرينالين، أو ارتفاع ضغط الدم.. إلخ، ومن المعقول - إذن - أنك إن كنت تفكر تفكيراً عقلانياً إيجابياً ومقوياً، فإن كل خلية من خلايا جسمك ستستجيب بصورة إيجابية ومقوية.

لقد درس علماء نفس الرياضة تلك العلاقة بين الجسم والعقل على مدار سنوات وأوضحت أبحاثهم مراراً وتكراراً أن أفكارنا عن أنفسنا فى أداء نشاط بدنى معين تحدد مدى جودة أدائنا له، فرافعو الأثقال الذين يفكرون فى أفكار تدعم ذواتهم يرفعون أثقالاً أكثر، وكذلك السباحون والعداءون تزداد سرعتهم، وتوضح نتائج الرياضيين فى الألعاب الأوليمبية مدى الأهمية التى يولونها لحواراتهم الداخلية. إن ما يعرفه هؤلاء الرياضيون ينطبق عليك أنت أيضاً فى كل ما تفعله، ومن هنا كانت نصيحة مدربى لى تجاه تفكيرى أثناء اللعب، وذلك هو السبب فى أننى تبنيت النصيحة التى منحها لى "بول فيشنسكي" بمراقبة ما أقوله لنفسى فى ملعب التنس بصورة دائمة. إننى لست بطلاً أوليمبياً ولكن هذه النصيحة مفيدة لك ولى كما هو مفيد للأبطال

الأوليمبيين.

والآن، دعنا نلقِ نظرة على ما لا يميز الحوار الداخلى الإيجابى. الحوار الداخلى الإيجابى - كما سبق أن قلت - هو حديث للنفس متفائل استناداً إلى معايير عقلانية وليس مبالغة غير مبنية على أساس، والحوار الداخلى الإيجابى يتكون من حديث، وأفكار، ورسائل قائمة على الحقائق تجعل صاحبها يحيا متوافقاً مع حقيقته الواقعية - وليس الأكاذيب ولا الافتراضات ولا الآراء. الحوار الداخلى الإيجابى هو مشاركة صادقة فى العالم وليس إنكاراً يتخفى خلف وجه مبتسم.

إنه ليس مجموعة من ترانيم: ("أنا أشعر بالرضا" من قبيل: "أنا جيد بما يكفى"، أو "أنا ذكى بما يكفى"، أو "اللعنة على ذلك!".. إلخ). عندما تريد أن تزيد الأشياء الجيدة فى حياتك وتحدث التغيير، فإن ذلك لا يعنى أن تقول لنفسك: "إننى جيد بما يكفى بحالى هذا"، فربما كانت الحقيقة أنك *لست* جيداً بما يكفى، وأنك تعيش حياتك كسولاً. وإن كان هذا هو حالك، فإن الحوار الداخلى الصحى العقلانى سيخبرك بالحقيقة حتى تستطيع أن تفعل شيئاً حيالها وتتعامل معها. إنك بإجرائك حواراً صادقاً مع ذاتك ستستطيع أن تتعرف على شىء ينبغى عليك أن تضعه على قمة قائمة ما ينبغى عليك فعله. وإذا ما كنت كسولاً، فاعترف بذلك؛ أما إن لم تكن كسولاً، فكف عن القول لنفسك إنك كسول. إن ما نتحدث عنه هنا ليس علماً مُعقداً، فكل المطلوب منك هو أن تبدأ فى الاستماع لحوارك الداخلى ومراجعته للتحقق منه. وأيًّا كان حالك، فعليك أن تتحدث عن الحقائق وليس الأكاذيب.

ربما تعرف - مثلاً - أناساً لا يشعرون بأى نوع من الخوف حتى فى الأوقات التى ينبغى أن يشعروا بالخوف. إن هذا الوضع لا يمت بأية صلة لما أسميه الحوار الداخلى الصحى الإيجابى؛ فأنا أسمى هؤلاء الناس "الحمقى المعتقدين أنهم محصنون ضد الرصاص" - إنهم يعتقدون أنهم لا يصابون.. وحوارهم الداخلى لا يقل خطورة عن الحوار الداخلى القائم على الانتقاد لصاحبه ولو بصورة غير منصفة.

وأود أن أقول إن الحوار الداخلى ليس تمريناً على تلاوة الإقرارات بصورة

عمياء، بل إنه يعود إلى الحقيقة الشخصية للمرء التى من المفترض - بعد أن قرأت هذا القدر من الكتاب - أنك قد أصبحت تعرفها وتعرف أنها حقيقتك الشخصية التى تعيشها. اكذب على نفسك *وستدفع ثمن* ذلك الكذب، وسواء تمثلت كذبتك الشخصية فى الإنكار، أو تحقير الذات، أو المبالغة فى تقدير الذات؛ فإنها لا تزال كذبة على أى الأحوال، وربما كانت كذبتك الشخصية مقصودة أو نتيجة لمشوشات ومشتتات زحفت فى صمت وخفاء على حياتك. إنه لن يجدى شىء إلا الحقيقة الصادقة التى استطاعت الصمود فى وجه فحصك الصادق لذاتك. وإذا كانت الشكوك بالذات، والشعور بالذنب، وجَلد الذات قد شوشت على حقيقتك الشخصية؛ فسوف تعيش تلك الحقيقة المشوشة أثناء تعاملك مع العالم من حولك. وإذا كنت تعرف أن لديك الثقة بالذات، وأنك تجيد التعامل مع جميع أنواع البشر، ولديك قوة التحمل؛ فلن يكون من الضرورى أن تشعر بالخوف حتى فى ظل المواقف التى تنطوى على مخاطر كبيرة، وسيكون رد فعلك نتيجةً لما تدركه وتعرفه عن نفسك فى الأحوال جميعاً. توقف عن التعامل مع رأيك فى ذاتك، وابدأ فى التعامل مع الحقائق عن ذاتك.

المعرفة قوة، والحوار الداخلى الإيجابى يمكنك من معرفة تاريخك والأكثر من ذلك أنه يجعلك تتجاوز ذلك التاريخ. إنه يمكِّنك من "الارتقاء على تربيتك". إننى أفكر فى أبى الذى كان - كما سبق أن قلت - أول من تخرج فى الجامعة سواء فى عائلته أو فى عائلة أمى. لقد "ارتقى أبى على تربيته"؛ ولذلك أنا مستعد للرهان على أن حواره الداخلى اليومى كان يسير على نحو شىء مثل: "إن نمطنا هو الفقر وعدم الحصول على التعليم الكافى؛ هذا هو نحن. حسنٌ، إننى سوف أرتقى على ذلك الوضع.. سأشق طريقى لارتقاء ذلك السلم الاجتماعى.. سأحارب حتى أخرج من هذا الوضع".

والحوار الداخلى الإيجابى هو ما يدفع البطل الرياضى الأوليمبى لمستوى جديد من الأفضلية الشخصية، والطاقة التى تتولد عن كل ذلك الحديث الذاتى الداعم هى ما تحمله للوصول إلى مستوى جديد من الإنجاز. وبعد تفوقه على ذاته، لا يتذكر ذلك البطل الرياضى شيئاً إلا أن عقله كان مشغولاً

بالكامل فيما يستطيع أداءه فى لحظة إنجازه.

الحوار الداخلى الإيجابى هو ما اعتبرته "أوبرا وينفري" موروث الخبرة التى تعرضت لها فى الصف الثالث بالمدرسة، ومرة تلو الأخرى كانت رسالة حوارها الداخلى ثابتة، وهى: "إن بذلت أفضل ما تستطيعين بذله فسوف تنجحين ويقدرك الناس". وكانت تلك الرسالة فى حالتى الشخصية هى الرسالة الواقعية المختبرة لقيمتى الشخصية والتى أشعر بفخر بها بعد أن فُصِلت من المدرسة لأننى دافعت عن نفسى وعن أصدقائى.

إن الحوار الذاتى الإيجابى يتوافق توافقاً تاماً مع ذاتك الحقيقية، ويقول: "أنا لست مضطراً لأن أحارب حتى أحصل على حقى فى أن أوجد فى هذا العالم، فالخصائص التى أمتلكها كإنسان متفرد الخصائص هى ما تمنحنى الحق لأن أوجد فى هذا العالم".

عملية الجرد

أنا واثق من أنك مستعد الآن لأن تصبح يقظاً منتبهاً لحوارك الداخلى، وأن تكتشف بالضبط ما تقوله لنفسك. وكما سبق فى التمارين السابقة، فإنك ستحتاج مفكرة وقلماً.

التمرين الأول

اختر يوماً عادياً لا تُفعل فيه شيئاً مهماً لأداء هذا التمرين.

احتفظ بالمفكرة والقلم بالقرب منك طوال ذلك اليوم. اعقد عدداً من الاجتماعات أو اللقاءات بنفسك: توقف عما تفعله من عمل كل ساعتين، وأخرج المفكرة، ثم قم بتدوين ملحوظاتك عما قلته لنفسك على مدار الساعتين الأخيرتين. إن كل جلسة من الجلسات الثمانى أو العشر التى ستعقدها مع نفسك فى ذلك اليوم لن تستغرق منك إلا بضع دقائق. اكتب كل ما تقوله لنفسك:

- عن مظهرك.

- عما قمت به من عمل على مدار الساعتين المنقضيتين.
- عن عملك بوجه عام.
- عن مستوى ذكائك.
- عن قدرتك وكفاءتك. ١
- عن مهاراتك وقدراتك.
- عن قيمتك لدى نفسك ولدى الآخرين.

وإذا وجدت أنه من الأسهل بالنسبة لك ألا تنتظر ساعتين، وأن بمقدورك أن تكتب ما تقوله لنفسك بمجرد أن تدركه أو تسمعه؛ فافعل ذلك. إن الغرض من هذا التمرين هو أن تكوِّن فهماً كاملاً لحوارك الداخلى على مدار يوم كامل بدون أن تغير شيئاً فى جدول أعمالك اليومى.

التمرين الثانى

تخيل أن عليك أن تقوم بعرض تقديمى مهم فى عملك غداً، وأن عدداً من كبار العملاء وكثيرين من زملائك بالإضافة إلى رئيسك فى العمل سيستمعون لعرضك التقديمى ويشاهدونك تقوم به. ارقد فى فراشك وأطفئ الأنوار، وفكر فى ذلك العرض التقديمى. ما الذى تقوله لنفسك؟

خذ ما يكفيك من الوقت لتفكر - بصراحة وبصورة شاملة - فى كل أنواع الرسائل التى تتحرك فى رأسك. إنك فى ذلك الوقت ستجرى حديثاً مع نفسك، فماذا تقول فى ذلك الحديث؟

اكتب أكبر قدر تستطيعه من ذلك الحديث مع الذات.

التمرين الثالث

افحص ما كتبته فى التمرينين السابقين، هل ترى أموراً أو تهديدات مشتركة فى التمرينين؟ وإن كان هناك خصائص مشتركة، فما هى؟ صف تلك الخصائص المشتركة كتابةً.

التمرين الرابع

افحص ما كتبته فى التمرينين الأول والثانى ثم صف النغمة العامة أو الحالة الانفعالية العامة لحوارك الداخلى. هل هو إيجابى داعم، أم تشاؤمى انهزامى قائم على إدانة الذات؟ هل هو إيجابى.. هل هو عقلانى، أم مجرد نوع من المبالغة الكاذبة غير القائمة على أية حقائق؟ هل هناك مناطق معينة يبدو ما كتبته فيها قاسياً أو انتقادياً، أم - على النقيض - يبدو لك أن ما كتبته فى بعض المناطق من حياتك إيجابياً متفائلاً داعماً؟ ضع دائرة حول الأشياء التى تعتقد أنها توضح إيجابية عالية أو سلبية عالية فيما كتبته عن حوارك الداخلى.

التمرين الخامس

مرة أخرى، راجع ما كتبته فى التمرينين الأول والثانى: ما الذى تخبرك به كتابتك عن موضع السيطرة لديك؟ لقد قمت بالإجابة على بعض الاستبيانات فى الفصل السابق - وبالتحديد فى موضوع موضع السيطرة - هل تضيف إجابتك عن التمرينين الأول والثانى هنا أية فكرة جديدة عن موضع السيطرة لديك؟ هل يتجه حوارك الداخلى باتجاه خارجك أم باتجاه داخلك، أم يغلب عليه الاستسلام للمصادفة والحظ؟ اكتب إجابتك عن هذه الأسئلة.

التمرين السادس

راجع ما كتبته من قبل ثم أجب عن سؤال: أى نوع من الأصدقاء تمثله أنت لنفسك على مدار اليوم؟ تخيل أنك صديق لنفسك، وأنك تهمس فى أذن نفسك بالرسائل التى كتبتها فى إجابتك عن التمرينين الأول والثانى.. أى نوع من الأصدقاء ستكون لنفسك؟

إنك أنت من يتحدث إلى نفسك كل يوم وطوال اليوم. أى نوع من الأصدقاء أنت لنفسك؟ هل تسهم بفاعلية ونشاط فى تسميم البيئة التى تعيشها وتلويث خبرتك فى العالم، أم أن الرسائل التى تبعثها لنفسك تتميز بالعقلانية والتفاؤل الإيجابى البناء؟

9

الملصقات

"كل إنسان يصنع لنفسه قيمتها ، ولا يجعل من الإنسان عظيماً أو حقيراً إلا إرادته".

ـ "جيه. سى. إف. فون شيللر"

منذ عدة سنوات أجرى فريق من علماء النفس مشروعاً بحثياً مستخدمين تلاميذ المدارس الابتدائية موضوعاً له. وكان الباحثون يريدون معرفة مدى تأثير البيئة الاجتماعية ـ أو المعاملة التى يتلقاها المرء ممن يعتبرهم فى موضع السلطة تحديداً ـ على تصور الفرد لذاته. فى بداية العام الدراسى قام الباحثون بتقسيم تلاميذ الصف السادس بإحدى المدارس إلى جماعتين، وكانت عملية الانتقاء عشوائية تماماً حتى يضمن الباحثون تطابق المجموعتين من حيث متوسط مستوى الذكاء والقدرة، ومستوى النضج، والخلفية الثقافية والاجتماعية.. إلخ بين أفراد المجموعتين.

ثم قام الباحثون بإخبار أفراد إحدى المجموعتين بأنهم الأطفال المتميزون الذين يتميزون بقدرات عالية وأن العمل الدراسى الذى سيقومون به فى هذا العام سيكون صعباً ويتطلب سرعة فى أدائه وذلك بغرض الاستفادة من مواهبهم وقدراتهم المتميزة، وأسموهم (جماعة العصفور الأزرق)، وعلى الجانب الآخر من حجرة الدراسة كان أفراد (جماعة العصفور الأصفر) الذين قيل لهم إنهم لابد أن يبذلوا المزيد من الجهد حتى يستطيعوا الوفاء بمتطلبات فروضهم المدرسية، وأنهم سيواجهون الكثير من التحديات، وأن

ذلك العام الدراسى سيمثل صراعاً للكثيرين منهم، ومع ذلك فإن مُدرستهم سوف تبذل أقصى جهودها حتى تساعد كل طفل منهم، وكان المضمون الأساسى للرسالة التى أوصلها الباحثون لأطفال "مجموعة العصفور الأصفر" هو: "أنتم هامشيون وضعاف وإنجازاتكم ستكون هامشية وضعيفة - حتى فى أفضل أحوالكم". ومع ذلك فقد كانت جميع المظاهر الأخرى للخبرات متطابقة بين أفراد المجموعتين، حيث تلقى أطفال المجموعتين جميعاً نفس التكليفات الدراسية واتبعوا نفس الجدول الدراسى وأخذوا نفس الامتحانات.

ومن حسن الحظ أن مثل ذلك المشروع البحثى سيموت فى مهده لو حاول أحد الباحثين إجراءه حالياً، فإنه لا يمكن لأحد ولا ينبغى لأحد أن يجرى تجربة نفسية قد تُعرض المشاركين فيها للضرر، ولكن الأكيد فى تلك الدراسة - ورغم أن ذلك التقسيم الوهمى للأطفال إلى مجموعتين لم يدم لأكثر من أربعة أشهر - أن نتائجها كانت قوية واستمر أثرها على مدار سنوات تالية، فقد ناضل الأطفال فى مجموعة "العصفور الأصفر" نضالاً كبيراً وأظهروا إحباطاً كبيراً ولوماً للذات صاحب الصعوبات التى يعتقدون أنهم يواجهونها فى التكليفات المدرسية. ومن سوء الحظ أن تلك المشاكل النفسية لم تنته مع إزالة هذا التصنيف، وعندما عاود الباحثون تحليل هؤلاء التلاميذ بعد عشر سنوات كان أفراد "مجموعة العصفور الأصفر" لا يزالون يحرزون درجات دراسية أقل، بل وكانوا أقل نجاحاً فى الأنشطة الأخرى كالرياضة والموسيقى، وكانوا أكثر عرضة للوقوع فى مشاكل قانونية، وأحرزوا على مقاييس الذكاء معدلات أقل كثيراً من أفراد "مجموعة العصفور الأزرق". وعلى الجانب الآخر، ازداد تحسن أداء أفراد "مجموعة العصفور الأزرق" فى كل نشاط يقومون به، والآن أود أن أعرف أثر ما أقوله هذا عليك الآن. لقد حصل هؤلاء الأطفال - المتشابهون فى كل شىء تقريباً - على نتائج فى غاية الاختلاف فى حيواتهم.. وهى النتائج التى لم يحفز عليها أى شىء سوى الملصق الذى وُضع عليهم! الخلاصة: لقد عاش هؤلاء الأطفال ليفوا بمتطلبات الملصق الذى أطلق على كل منهم فى مرحلة مبكرة من حيواتهم، ولم يكونوا يعرفون ذلك.. لم يكن بمقدورهم أن يقولوا إن ذلك الملصق قد غير تصورهم لأنفسهم أو

أنهم كانوا يطلبون ويتوقعون من أنفسهم القليل بسبب ذلك الملصق، ومع ذلك فإن هذا قد حدث.. وحدث بطريقة مدمرة.

لذلك فإن الملصقات ذات أثر هائل على حياتك، وأنا أراهن على أنك قد لا تكون عارفاً على مستوى الوعى حتى بأجزاء من الملصقات التى أطلقت عليك، أو بقوة تلك الملصقات سواء أطلق عليك الآخرون هذه الملصقات أو أطلقتها أنت على نفسك. إن ملصقاتك فى غاية الأهمية لأنها تكمن فى قلب ذاتك غير الصادقة.. إنها من بين الطرق التى هاجم العالم من خلالها صدقك مع ذاتك وبرمجك على ما هو متوقع منك إن كنت تريد أن تكون فرداً مطيعاً من أفراد "القطيع" البشرى. ومن المحتمل أن الملصقات التى غيرتك وجعلتك - أكثر من غيرها - تحجِّم من قدراتك قد جاءتك من والديك، أو من جماعة رفاق قاسية، أو من مدرسيك، أو مدربيك.. وربما جاءتك هذه الملصقات من نفسك عندما لاحظت أنك تتخبط ولا تحسن التصرف فى الحياة، وفى أى الحالات - وأيًا كان مصدر تلك الملصقات - فإن عليك أن تعترف بوجودها لديك وأن تواجه "التوافق معها"، والأثر الذى تتركه على تصورك لذاتك. لا يمكن أن تتجاهل تلك المؤثرات الهائلة إن كنت تريد - أبداً - أن تعاود التواصل مع ذاتك الحقيقية، والملصقات ذات أثر هائل لأنك تتشربها بداخلك وتقبلها. وأنت إذا قبلت هذه الملصقات وتعاملت معها على أنها تعريف لذاتك، فإنك تتغير من أعمق أعماقك. إنك عندما تتعامل مع الملصقات على أنها حقيقة، فإنك تستبدل تعريفك لذاتك وخصائصك بالذات والخصائص التى تقولها لك تلك الملصقات عن نفسك. هل تذكر السؤال الذى وجهتُه لك فى الفصل الثانى - "من أنت"؟

وكما رأينا فى ذلك الفصل، فإن الكثيرين يجيبون عن ذلك السؤال بذكر وظائفهم، فلو سألت أحدهم: "من أنت؟"، فإنه سيجيبك قائلاً: "أنا موظف رهونات"، أو "أنا سباك"، أو "أنا أعمل بالبيع عبر الهاتف"، أو"أنا أم"، أو "أنا أستاذ جامعى"، أو "أنا سمسار عقارى". ومعنى ذلك أنهم يعرِّفون أنفسهم من خلال دور خارجى محدد لهم. إنهم يجيبون عن سؤالك بالعمل الذى يمارسونه وليس بـ "من هم".

ومع ذلك، فهناك طريقة ثانية وفى غاية الأهمية يجيب بها الناس عن ذلك السؤال، وهى الإجابة التى لا تجد التعبير عنها كلاماً.. أقصد أنه أيًا كانت إجابتك اللفظية عن هذا السؤال: ("أنا سيدة أعمال"، أو "أنا مساعد محام")، فإنك قد تجيب عنه بداخلك إجابة مختلفة تماماً. ومما لا شك فيه أن لديك مجموعة من ملصقات "الأقنعة الاجتماعية" التى تلجأ إليها عندما تقابل شخصاً أو تقدم نفسك لشخص، ولديك أيضاً مجموعة من الملصقات الداخلية التى تطبقها على نفسك كمعيار للحكم الذى تصدره على ذاتك.. وهى الأحكام التى لا تتجسد أبداً فى صورة كلمات مسموعة، ومع ذلك فهى جزء مهم جداً من حقيقتك الشخصية. إن إجابتك الداخلية عن هذا السؤال - إذن - تتكون من مجموعة منفصلة من الملصقات.. وهى مجموعة قد تكون فى غاية القسوة والإجحاف. ولتبسيط ذلك نقول إن الملصقات تحدث:

- عندما تسمح لشخص بأن يعرّفك وفقاً *لتصوره* لك.
- وعندما تصدر حكماً على نفسك وتتعامل مع ذلك الحكم كما لو كان صفة ذاتية ملازمة لك دائماً.

إن كنت تعيش متوافقاً مع ملصق معين، فإنك قد شكلت لنفسك تصوراً كاذباً عن ذاتك ذا حدود كاذبة غير حقيقية. الملصقات تعميمات أو صور نمطية تتجاهل حقيقة ذاتك، وسواء فرضت عليك من خارجك أو من داخلك فإنك تقبلها على أنها تجسيد لذاتك. وبمعنى آخر، فسواء كنت أنت أو شخصاً آخر قد أخبرك منذ عدة سنوات بأنك من أفراد "مجموعة العصفور الأصفر" فإنك لا تزال تصدق ذلك حتى الآن.

الملصقات هى الصور المتجسدة لحديثك مع ذاتك أو حوارك الداخلى الذى بدأته فى طفولتك وواصلته حتى هذه اللحظة، وربما عكسَت تلك الملصقات نتائج توصلت إليها عن ذاتك عندما استعنت بمقياس فرضه عليك العالم الخارجى لقياس ذاتك. ربما كان ذلك المقياس هو مدى الشعبية ولم تكن أنت تحظى بالشعبية؛ ولذلك فربما كان الملصق الخاص بك هو "شخص ثقيل"، أو "سخيف".. ربما كان المقياس هو المال ولم يكن لديك مال؛ لذلك كان الملصق الخاص بك هو "فاشل".. ربما كان المقياس هو الدرجات الدراسية التى كان

شقيقك أو شقيقتك تحرز فيها أكثر مما تحرزه أنت؛ لذلك كان الملصق الخاص بك والصادر عن والديك هو "أقل أبنائنا تفوقاً في الدراسة" - وهذا ملصق في غاية الوقاحة والتحقير منك! وعلى خلاف معظم الكلمات التي تستخدمها، فإن الملصق له "شحنة" انفعالية تصاحبه؛ أي أنه ليس مجرد وصف شارح، بل إنه *يتضمن اتهاماً* وهذا أمر مؤلم. إن ذلك الجانب الانفعالي في الملصق هو ما يمنحه قدرته التدميرية.

وإليك ما *أقصده*: عندما بدأتَ تعلم الكلام، تعلمتَ أسماء الأشياء من خلال خصائصها المادية وهوياتها، وربما كانت واحدة من أولى ما تعلمته من كلمات كلمة "كرة". إن الكرة ليست جيدة وليست سيئة، وعندما وقفت والدتك أمام مهدك وهي تمسك بالكرة وتقول لك: "كرة.. كرة"، فإنها كانت تساعدك على التمييز بين هذا الشيء وغيره من الأشياء، وعكس ذلك هو ما حدث عندما سمعت كلمتي: "فتى سيئ"، أو "فتاة سيئة" منها.. لقد كان صوت والدتك مختلفاً في قول أي من هاتين الكلمتين، وكان وجهها متجهماً عابساً وكنت تعرف أنها غير سعيدة عندما كانت تقول أيًّا منهما، وتعرف أيضاً أنك سبب في ذلك، ولقد أصبحت هاتان الكلمتان اللتان استخدمتهما والدتك مكونين أساسيين في استجاباتك الانفعالية تجاه والدتك وإشارتين مرجعيتين لك، وهذا الألم الذي شعرت به كان يعني أنك لن تسمع "فتى سيئ"، أو "فتاة سيئة" مرة أخرى بنفس الصوت المحايد الذي سمعت به كلمة "كرة".

ومع زيادة مفرداتك اللغوية تعلمت أن تميز بين الكلمات السيئة والكلمات المحايدة. ربما أنك تعلمت معنى كلمات مثل "العين"، أو "قضيب".. وربما سقطت كلمة "فشل" في جعبة تصورك لذاتك حاملةً معها هلاك ثقتك بنفسك، ومسببةً الجرح لاعتدادك بها، وخالقةً لديك شوقاً للإنجاز.. ربما كان الملصق الخاص بك الذي سمعته في تلك المرحلة هو "ميئوس منك"، وربما أصبحت كلمة "قبيح" تعني لك كلمة "كريه"، أو "غير مستحق للحب".

إن تلك الكلمات المجردة - كما قد تذكر - يصعب علينا معارضتها وذلك لأنها تتعامل مع رأي ذاتي وليس حقيقة موضوعية، وكما سبق أن قلت إنك تستطيع أن تقول بثقة إنك لست لصاً، فذلك وصف ملموس محدد لك وليس

لديك مشاكل ولا ارتباك بشأنه، بل لديك معلومات موضوعية صادقة يمكن الاعتماد عليها لإثبات أنك لست كذلك. أما الآن - وعندما يلصق بك كلمات مثل "ميئوس منك" أو "قبيح" - فإن من يقولها لك يهاجمك فى قيمتك كإنسان.

ومن أنت حتى تختلف مع ما يقوله؟ ربما كان محقاً.. إنك تفكر قائلاً لنفسك: ربما *أننى* فاشل.. ربما *أننى* قبيح. إن مقاومة الملصق صعبة جداً حتى لو لم يكن من صعوبتها إلا صعوبة قياسها وتحديدها.. والآن أضف الألم الانفعالى الناتج عن الملصق إلى صعوبته، ومن غير المهم إن كنت قد سمعت الملصق الموجه لك مرة واحدة فقط أو ألف مرة، فأنت إن شعرت بالكلمة على المستوى الانفعالى، فإنها ستصبح ذات معنى بالنسبة لك. إن الألم الناتج عن تلك الكلمة يجعلها كلمة ملموسة يمكن قياسها لديك. ولذلك فإنه نتيجة لما تسببه من ألم انفعالى، وبسبب تجريدها - وليس على الرغم من تجريدها - فإن تلك الكلمة الملصق تصبح واضحة وواقعية بالنسبة لك أكثر من وضوح وواقعية شىء ملموس ثلاثى الأبعاد مثل كلمة "كرة".

ومعنى كلمة "ملصق" أنها كلمة تستخدم "للتصنيف"، فالملصق يضعنا فى جماعة معينة من الناس على افتراض أننا نشبههم، ويقول الملصق أيضاً إننا لسنا مثل مجموعات أخرى من الناس.. يقول إن كل فرد داخل مجموعتنا يتصرف بطريقة معينة وكل فرد بخارج مجموعتنا يتصرف بطريقة مختلفة.

وعندما تفكر فى معنى ذلك، فستدرك أن الملصق نوع من التنبؤ. إن "مجموعة العصفور الأزرق" ستحقق تقدماً دائماً فى المدرسة فى حين ستظل "مجموعة العصفور الأصفر" تعانى من صعوبات دائماً، ولأنك تنتمى فلكياً لبرج القوس، فسوف تتصرف بالطريقة (س) فى موقف معين، ولأنها من برج العقرب، فسوف تتصرف بالطريقة (ص) فى نفس هذا الموقف. إننا نسمع جميع البشر بمن فيهم الأذكياء ينحدرون إلى ذلك النوع من التفكير الظنى حتى يقللوا من الآخرين ومن أنفسهم إلى مجموعة من الحدود القصوى التى لا يمكن تجاوزها، والتى يمكن التنبؤ بها.

ومرحلة الدراسة الثانوية عادة ما تكون مرتعاً خصباً لميل المراهقين للتصرف بدافع التصنيف، حيث يصنف طلبة المدارس الثانوية غيرهم من الطلبة بل وأنفسهم إلى: محبوبين أو غير محبوبين، أو ظرفاء، أو سخفاء، أو ملكات جمال، أو مرفهين، أو ذوى أطوار غريبة، أو مدمنين.. إلخ. وسنوات الدراسة الثانوية سنوات يكون المراهق فيها أكثر عرضة للتأثر من غيرها من مراحل حياته، وبخاصة عندما يكون حساساً فيما يتعلق بالعلاقات الاجتماعية ويتوق لمعرفة المكان المناسب له فى العالم. إن حساسيتنا الانفعالية تعنى أن الملصقات التى نصدقها عن أنفسنا فى مرحلة المدرسة الثانوية تتخللنا حتى تقبع فى أعماق تصورنا لذواتنا. وتوقعاتنا بشأن زملاء دراستنا وبشأن أنفسنا قد "تتصلب" لدرجة يصبح توافقنا مع الملصق الذى أطلق علينا ليس موضع شك. إننا نطور لدينا بعض الأفكار الثابتة للغاية بشأن "ما ينبغى"، و"ما لا ينبغى" للآخرين أو منهم. إننا لا نريد لنجم الكرة الشهير أن يقل أداؤه لأن ذلك يخالف رغبتنا فى القدرة على التوقع. إنه ليس من الصواب بالنسبة لنا أن يحترف ذلك الفتى - الذى لا يعرف كيف يرتدى على الموضة ذى الرقبة النحيفة - العزف على الجيتار ويصبح شبيهاً بالنجم "بادي هولي"؛ لأنه من المفترض أن يظل فتى لا يعرف كيف يرتدى ملابسه، والأهم من كل ذلك أننا ربما نصبح - نحن أنفسنا - مقتنعين بأن التنبؤ المصاحب للملصق المنوط بنا هو واقعنا الثابت. إننا قد نصبح متوافقين مع الملصق الخاص بنا لدرجة نرى معها أن أية محاولة لمراجعته أو تغييره محكوم عليها بالفشل، بل قد نعتبر أنها تهديد لنا، وأحياناً ما نشعر بالراحة نتيجة أننا فى هذه الحالة لدينا هوية من نوع ما، بل إننا ربما دافعنا عن ذلك ويقول لسان حالنا: "هذا هو صندوقى، فلا تطلب منى أن أخرج منه. أنا متمرد مثير للمشاكل، وإياك أن تنسى ذلك!"، وربما أنك تشعر بالخوف من أنك إن فقدت ذلك الملصق، فلن يكون لديك شىء تستبدله به.

والمغزى هنا هو أنك عندما كنت صغيراً وضعيفاً، فإنه من المحتمل أنك قد قبلت نوعاً من التصنيف لك يعيقك الآن ويبعدك عن ذاتك الحقيقية. تذكر أن العالم له أهداف لك غير مُعلنة، وأن مصداقيتك وصدقك مع ذاتك

ليس له أى موضع على تلك الأهداف غير المعلنة. إن العالم يحب الملصقات.. الملصقات مناسبة وملائمة؛ لذلك فإن رفضك لأن تعيش وفقاً لملصق معين يجعلك غير مناسب أو ملائم للعالم.

الخطأ الطبى فى (العلاج) وضع الملصقات

بينما أنت الآن تستعد لمعرفة وتحديد الملصقات التى تؤثر على حياتك الخاصة، أطلب منك أن تفهم جيداً أنه ليس كل الملصقات الضارة لك موجهة بدافع كراهية الآخرين لك، أو رغبتهم فى السيطرة عليك. إن المرض الناتج عن الخطأ الطبى فى علاج أحد المرضى أثناء علاجه من مرض آخر يحدث بحسن نية. إن مصطلح "المرض علاجى المنشأ" يصف المرض الناتج عن علاج الطبيب للمريض من مرض آخر، ومن أمثلة ذلك أن الطبيب قد يصف للمريض أسبوعين إضافيين يقضيهما فى الفراش دون حركة فيصاب المريض بالتقرحات الجلدية الناتجة عن بقائه فى الفراش، أو ربما فقد المريض بعضاً من وظائف عقله ليس نتيجة لمرضه، بل لأن الطبيب حذره من أنه قد يتعرض لفقدان بعض وظائف عقله.

وبالمثل، فإن الخطأ فى وضع الملصقات وتوجيهها قد ينتج عن الطيبة وحسن النوايا. إن الملصق الصادر بغرض مساعدة الشخص الموجه له قد يتحول إلى كارثة تستمر العمر بطوله؛ لذلك فإن حسن النوايا وحده لا يعنى أن الملصق لن يكون ضاراً.

إن آباء الأطفال المعوقين مثلاً قد يوصلون إليهم رسالة مضمونها أنهم - أى الأبناء - لا يستطيعون التعامل مع العالم "السوى"، ومن الواضح هنا أن دافع هؤلاء الآباء هو خوفهم على أبنائهم المعاقين من أن يتعرضوا للتحرش بهم أو الضرر فى هذا العالم، ورغم ذلك فإن هذه الرغبة لحماية الأبناء قد تجعلهم ينضجون ويتحولون إلى راشدين معوقين فى تصورهم لذواتهم؛ لأن ذلك التصور لديهم قائم على الضعف والخوف بدرجة أكبر من الإعاقة البدنية. ربما لم تكن أعظم عقبة واجهتها "هيلين كيللر" فى طفولتها عماها ولا صممها، بل والدها الذى كان يبالغ فى حمايتها. تخيل معى ما كان سيخسره

العالم لو ظلت "هيلين" طوال عمرها تسير وفقاً لتوجيه والدها - حسن النية إلا أنه ملصق ضيق جداً لها، والمتمثل فى رغبته فى أن يبعدها عن العالم للأبد، وهناك أطفال آخرون قيل لهم إنهم "ضعاف الصحة"، أو "حساسون للغاية". إن أى عدد من الملصقات قد يوضع على الأطفال - وبدون سوء نية على الإطلاق - ربما كان له آثار فظيعة عليهم على المدى البعيد.

ولذلك ينبغى عليك توخى الحذر فيما يتعلق بالآثار المحتملة للخطأ غير المقصود فى إطلاق الملصقات فى حياتك. انظر إلى *أى* ملصق أو تصنيف فى حياتك على أنه ربما يقلل من إحساسك بذاتك ويضعك فى إطار صندوق من القيود على الذات طوال حياتك سواء كان ذلك الملصق قد وجه لك بأسلوب محب وحمائى أم لا، واسمح لى بأن أوضح لك أن ما أقوله لك الآن ليس دعوة منى لك لأن تثور على والديك لأنك تشعر بانعدام قوتك. أجل، ربما قام والداك، أو مدرسوك، أو غيرهم من رموز السلطة فى حياتك بإطلاق بعض الملصقات عليك بأسلوب الخطأ وعن غير قصد، ومع ذلك فإنك تتحمل مسئولية ذاتك الآن، ومهمتك هى أن تنظر بداخلك وأن تجد تلك الملصقات وتقرر لنفسك إذا ما كنت تريد مواصلة استخدامها وتطبيقها على نفسك. إن القرار قرارك.

التوافق مع الملصقات

ذات مرة قمت بعلاج سيدة فى الخامسة والأربعين من عمرها كان لديها تصور ضعيف لذاتها مثل كل من قابلته. وكان اسمها "بيث آن" وكانت الشقيقة الكبرى لأربعة إخوة ذكور كلهم أصغر منها ولكن بفارق بسيط فى العمر. لقد كانت الفتاة الوحيدة بين إخوتها، وذلك - وبصراحة - لم يكن موضع ترحيب.

كان والدها "جو بوب" رجلاً قوى البنية ذا شخصية قوية وبخاصة فى تربيته لأبنائه، وكان ذا نسق معتقدى ذكورى لدرجة يبدو معها "آرشي بانكر" شخصاً أكثر تحرراً بجواره، وكان "جو" رجلاً يفضل صحبة الرجال وأنشطتهم فكان يقضى كل وقته فى الصيد البرى، وصيد الأسماك، ومتابعة الرياضة لعباً

وممارسة، وكان يريد ولداً.. "صديقاً صغيراً" فلما وُلدت "بيث آن" لم يتورع عن إظهار عدم رضاه، وكان يعامل زوجته كما لو كانت "مساعدة يوظفها لديه لإنجاب ابن ذكر"، وأثناء نمو "بيث آن" كان يسامحها على أفعالها فى أفضل حالاته معها، ومع وصول إخوتها الذكور لمرحلة النضج وقدرتهم على أن يصبحوا رفاقاً لوالدهم تقلص دور "بيث آن" إلى أن أصبح لا شىء فى نظره، وكان يقضى معظم وقته وجهده مع أبنائه الذكور؛ لذلك كانت "بيث" تتوق للشعور بقبول العالم لها وانتمائها له إلا أنها لم يكن بيدها شىء تفعله حيال ذلك. وظل إهمال الأب لابنته يتزايد ويتراكم إلى أن يأخذ صورة واضحة للغاية عندما تطلب أى وقت أو مال أو جهد منه. كان الأبناء الذكور يتمتعون بأفضل أنواع الملابس والأدوات الرياضية وينفقون المال، ويركبون السيارات فى مرحلة لاحقة. أما "بيث آن" - على الجانب الآخر - فقد كانت تمثل سندريلا العصر الحديث، حيث كانت ترتدى ملابس مستعملة وتعيش فى حجرة ضيقة إذا تضاعفت مساحتها فلن تتجاوز أن تكون مخزناً للحاجيات القديمة فى المنزل، ولم تكن تتمتع بالخصوصية ولا الاحترام ولا الانتباه من والدها ولا من أشقائها، وعلى الرغم من أن الأب لم يكن يفوت مناسبة مدرسية أو مباراة رياضية لأبنائه الذكور؛ فإنه لم يحضر مناسبة واحدة لابنته "بيث آن" ويقول عن تلك المناسبات: "أشياء بناتية سخيفة". وليس من المستغرب فى هذه الحال أن تصنف "بيث" نفسها وتطلق عليها ملصقاً بأنها أقل وأنها مواطن من الدرجة الثانية. لقد أطلقت على نفسها ملصقاً من الدرجة الثانية لأنها *كانت* من الدرجة الثانية فى النظام الأسرى التى كانت تعيش وسطه. حقاً، إن الأطفال يتعلمون ما يعيشونه، ولقد تعلمت "بيث آن" ما عاشته تعلماً جيداً.

وحتى "تتوافق مع الملصق المطلق عليها"، تعلمت "بيث آن" أنها لا تستحق إلا أقل القليل، وكانت نتيجة ذلك أنها كانت تتوقع أقل القليل.. وفى كل موعد لها مع أى شاب كانت سلبية للغاية وتابعة حتى أنها كادت تستدعى من مُواعِدها استغلالها وكانت مملة للغاية ولا تتمتع بأية حيوية، وحتى عندما جاءت لزيارتى - أنا الطبيب المتخصص الذى تدفع له حتى تحصل منه على النصيحة والتوجيه - قالت إنها تشعر بتأنيب الضمير لأنها جعلتنى أستمع

إلى كل مشاكلها، ولأنها كانت تحت أثر ذلك الملصق نتيجة لمعاملة والدها لها ـ والأهم أنها قد وضعت ذلك الملصق لنفسها بنفسها ـ فقد أوصدت الباب فى وجه أى بديل أو تفكير فى قيمتها الذاتية كإنسان، وقد سيطر ملصقها عن ذاتها على كل فكرة وشعور وسلوك لديها، وتوافقت مع ذلك الملصق توافقاً لا استثناء فيه، لقد وصلها ذلك الملصق من خلال كلمات والدها وأفعاله ثم تشربته هى بنفسها وأصبح السجن الذى تعيش بين جدرانه، ومع كل يوم كانت تتوافق مع ذلك الملصق فازدادت قوته وسطوة قبضته مع الوقت على حياتها حتى جاء الوقت الذى خنق فيها ذلك الملصق روحها لدرجة صرخت معها طالبة المساعدة.

إن طريقة والدها فى التعامل معها تملأ كتباً، ودون أن يقول لها كلمة فى بعض الأحيان، وكانت نتيجة ذلك أنها أضافت إلى الملصقات التى وضعها لها وذلك بإدانتها لنفسها فى استجابتها على شعورها برفضه لها. لقد تمثل رد فعلها واستجابتها فى الشك والتخلى عن شعورها الحقيقى بالذات، وأحياناً ما كان رد فعلها أقل وضوحاً إلا أنه لم يكن أقل تدميراً.

أحياناً ما يستجيب بعض الناس للملصقات بتوافق وتطابق كامل مع الرسالة الضمنية فيه، وفى أوقات أخرى يستجيبون ضد هذا الملصق استجابة قوية للغاية، وذلك بأن يصبحوا متمردين فى الاتجاه المعاكس. ربما استجاب شخص تعرض للمهانة وأطلق عليه ملصق مثل ما أطلق على "بيث آن" استجابة متعجرفة مصحوبة بشعور كاذب بالسمو على غيره.. ربما بالغ فى التظاهر بأنه لا يبالى بتاتاً بتمتعه بالقبول الذى حُرم منه. وإنه من المهم أن تلاحظ أنه فى كلا الحالين ـ سواء توافقت مع الملصق أو تمردت ضده بقوة ـ فإن ذلك الملصق يسيطر عليك ويوجه حياتك. إنه من السهل أن نفهم كيف أن مثل تلك المعاملة لطفلة صغيرة ضعيفة يسهل ترك الانطباعات عليها قد تسيطر على تفكيرها، ولكن كيف يتواصل أثر مثل ذلك الملصق عندما تنمو تلك الفتاة وتكبر؟ لماذا تظل امرأة ناضجة قادرة تحت سيطرة الملصقات التى أطلقت عليها فى طفولتها؟ إن الإجابة عن هذا السؤال قوية، ولكنها ليست واضحة ـ بأى حال من الأحوال ـ للجميع.

إن التوافق مع الملصق لا يصبح جزءاً من الحقيقة الشخصية للمرء ولا من تصوره لذاته إلا إذا كان ذلك الملصق - على مستوى من المستويات - مفيداً له. إن التوافق مع ذلك الملصق واستغناء المرء عن قدرته لصالحه يمنح المرء نوعاً من العائد - الاجتماعى أو الروحى أو المادى، أو أى عائد من أى نوع آخر - من شأن هذا العائد أن يجعل حتى من الملصقات الأكثر إيلاماً والأقل مناسبةً لصاحبها دائمة متواصلة وعنيدة فى مقاومتها للتغيير. إن قبول التعريف الذى يتضمن ذلك الملصق يقدم لك - بطريقة ما وبكيفية ما - مردوداً أو عائداً من نوع ما، وإلا فما كان لك أن تقوم به. ربما كان ذلك الملصق عذراً جيداً لأن يكون صاحبه سلبياً أو غاضباً أو يلعب دور الضحية، وأيًا كان فإن المرء لن يقوم بدور معين دون أن يُكافأ على ذلك مهما كانت المكافأة سلبية ومَرضية.

ولقد قابلت أعداداً لا حصر لها من الناس العاديين الذين يطلقون على أنفسهم ملصق "مريض" ليس لأنهم مرضى ولا مشوهون، بل لأنهم تلقوا مردوداً هائلاً على توافقهم مع ذلك الملصق - وإن كانت تلك الحالات أقل مأساوية من حالة "بيث آن". إن إطلاق هؤلاء على أنفسهم ملصق "مريض" يمنحهم هوية. وسواء كانت الاضطرابات التى يعانى منها هؤلاء حقيقية أو متخيلة، وسواء كانت اضطراباتهم تلك مشروعة فعلاً أو مَرضية، فإن ذلك الملصق بطاقة هوية لهم يريدون من الآخرين أن يتعاملوا معهم من خلالها، ويريدون أن يعاملوا أنفسهم من خلالها؛ فذلك يقدم لهم تعريفاً وتوضيحاً لما ينبغى وما لا ينبغى. إنهم يشعرون بأن كونهم "مرضى" قد منحهم "شرف" اعتلال الصحة، وهو نفس النوع من الشرف الذى قد يحصل عليه الجندى الجريح بعد عودته من ساحة القتال! وربما وصلت قوة ذلك الملصق لديهم أنهم فقدوا حافز القيام من فراش نومهم صباحاً. وكم كنت مذهولاً بسبب العدد الكبير من المرضى الذين يترددون على عيادتى ممن يتفاخرون بإصاباتهم وأمراضهم. إنهم يتباهون على بعضهم البعض - بمعنى الكلمة - بحدة وسوء مرضهم أو إصابتهم، ومبرر حياة هؤلاء هو اللحظات التى يقضونها فى عيادات الأطباء. لقد كان هؤلاء من قبل أعضاءً منتجين فى مجتمعهم،

ولكنهم عندما عاشوا للتوافق مع الملصقات التى أطلقت عليهم انتكسوا إلى أعضاء غير منتجين بل وطفيليين على مجتمعاتهم. إنهم يكثرون التردد على المستشفيات ويقارنون بين تشخيصات الأطباء المختلفين لهم، وليس لديهم أية خطة لكى يعودوا لأداء أدوارهم المنتجة فى مجتمعاتهم.

الرسالة الضمنية التى يوصلها هؤلاء هى: "أنا مريض، لذلك عليك أن تحترم هذا الملصق .. لا أن تحترمنى "أنا". إننى ضعيف ومحدود القدرة فيما أستطيع فعله لنفسى أو للآخرين. اشعُر بالشفقة علىّ وامنحنى احترامك ولكن لا تتوقع منى أى شىء!". إن ملصقات مثل "مريض"، أو "تلميذ" تمنح الكثيرين مردوداً يتمثل فى الحصول على "وقت مستقطع" مقبول اجتماعياً من أداء المتطلبات التى يريدها العالم منهم. كيف لأحد أن يتوقع من شخص أن ينهض من فراشه ويمارس عملاً إن كان ذلك الشخص - فى نهاية الأمر- مريضاً ومشاركاً فى برنامج علاجى؟ إن هذا الوضع مناسب إن كان ذلك الشخص مجرد شخص كسول، أليس كذلك؟ والمشكلة هى أنه - مرة أخرى - ذلك الوضع كاذب بالكامل ومعيشة المرء للتوافق مع ذلك الملصق تجعله يتجاهل تماماً ذاته الصادقة وكل المهارات والقدرات الكامنة فيها.

وبالنسبة لبعض الناس، فإن التمسك بملصق معين يوفر له - ببساطة - ذلك الأمان الذى يوفره له تمتعه بهوية من نوع ما. إذا كان لديك ملصق، فأنت "شىء" على أقل تقدير، وأى شخص يريد أن يكون شخصاً من نوع معين، أليس كذلك؟ ولكن ماذا لو كنتَ أكثر وأكبر كثيراً مما يسمح به الملصق الذى يُطلق عليك؟ تماماً مثلما كانت "بيث آن".. قد تكون تلك المواقف اليومية والملصقات مقيدة جداً.

أذكر حفلة إعادة التجمع فى مناسبة الاحتفال بمرور ثلاثين عاماً على تخرجنا فى المدرسة الثانوية. إن "الفتيات الجميلات من زميلاتنا القدامى" من المحتمل أنهن كن ولا يزلن جميلات إلا أنهن لم يكن جذابات جداً. الحاجة أم الاختراع، وعلى الرغم من أن بعض الفتيات الجميلات كن جميلات وذكيات ومجتهدات فى دراستهن وعملهن، فإن بعضهن لم يكنّ كذلك. بعضهن كن ينتقدن أى شىء ويعانين من صعاب مع كل شىء لمجرد أنهن

جميلات. والنتيجة: كن يشعرن بالراحة فى كونهن جميلات ولم يحاولن أبداً أن يكن مثيرات أو ذكيات لأنهن كن يعتقدن أنهن لسن مضطرات لذلك. لقد كان واضحاً أن ذلك الملصق - رغم أنه مريح - قد أصبح لعنة عليهن، حيث لم يعد بمقدورهن الوفاء بمعايير "الشابة الجميلة" مع تقدمهن فى العمر، إلا أنهن ظللن يكافحن حتى يركزن على تلك الفكرة ويمشن فى الماضى بالكامل، يسيطر عليهن ويعرِّفهن بصورة كاملة ذلك الملصق الذى عفَى عليه الزمن.

وهذا من الواضح أنه مشكلة أخرى من مشاكل الملصقات، فهى - أى الملصقات - ذات نظرة رجعية بصورة تكاد تكون دائمة. الملصقات تصف المكان الذى تعرف أنك كنت فيه وليس المكان الذى أنت فيه الآن، ومع ذلك فإنك لو استسلمت لها فستستطيع بالتأكيد التنبؤ بالمكان الذى أنت متجه إليه.

والتركيز على ملصقاتك المتراكمة من ماضيك يعنى أن تنظر خلفك وليس أمامك، ويعنى أن تسمح لماضيك بأن يصبح مستقبلك.

وما ينطبق على العوامل الداخلية الأخرى ينطبق أيضاً على الملصقات، حيث إن المرء يشوه المعلومات التى تصله حتى يدعم ويؤكد ملصقاته. لذلك فإنك إن قررت أن ابنك مسبب للمشاكل، أو أن رئيسك فى العمل غبى، أو أنك شخص فاشل؛ فإنك ستكون حساساً جداً ومتشوقاً لتجميع أية نوعية من المعلومات التى تدعم تلك الملصقات، وترفض أية معلومات متناقضة معها. إنك ستضع "رادار معلوماتك" فى حالة توافق مع ملصقك ولن ترقب من خلال شاشته إلا أمثلة تؤكد ذلك وسوف تفسر كل السلوكيات والتفاعلات بطريقة تدعم الملصق والتصنيف المرتبط بها وتؤكده، ولا يختلف الحال إن كنت تطبق ذلك الملصق على الآخرين أو على نفسك.

وكما هو الحال مع ملكات الجمال السابقات فى حفل قدامى الخريجين المدرسى، فإنه إن كان ملصقك ولا يزال شبيهاً بملصق هؤلاء الفتيات الجميلات فى المدرسة، فإنك فى نهاية الأمر ستكبر فى العمر حتماً ويذبل جمالك وسيكون عليك أن تتجنب النظر فى المرآة ومقابلة الناس الذين قد يقولون لك الحقيقة التى تصدمك وتزيد كربك. إنك إن كنت تضمين لنفسك

ملصق "الأم المثالية"، فإن ذلك الملصق لن يفيدك عندما يكبر أبناؤك ويتركوا العش المنزلى ذاهبين إلى الجامعة. إذا حدث أن أطلقت على شخص أنه "غبى" عندما قابلته وأصدرت ذلك الحكم عليه، فإنك عندئذٍ سوف تتوقف عن معالجة البيانات المتوفرة عنه وذلك لأنك قد قررت بالفعل من هو، وهيئة المحلفين قد أجمعت: إنه "غبى".. قضى الأمر ولا مزيد من النقاش فى ذلك! أما إذا كان الملصق هو "أنا فاشل"، فإنك ستظل تحمل الملصق "فاشل" أمام عينيك بصورة يومية، وربما أظهرت الكثير من سلوكيات "الناجحين"، ومع ذلك فإن ذلك الملصق الذى أطلقته على نفسك يصبح نبوءة سلبية تحقق نفسها بنفسها.

إننى أؤكد لك أنك إن اقتنعت بمجموعة من الملصقات، فإن رادارك سيبحث حولك ويجد ما يدعم ويؤكد تلك الملصقات، وسوف تعيش حياتك حتى تتوافق مع تلك الملصقات، وإذا كنت مثل معظم البشر، فسوف تعطل جهاز معالجة البيانات لديك وتحاول التوافق مع ذلك الملصق. لماذا؟ لأنك - ومرة أخرى، إذا كنت مثل معظم البشر - تفضل أن تكون محقاً على أن تكون سعيداً، ولأن ما تحصل عليه من مردود نتيجة لذلك - أيًا كانت عدم منطقيته - قوى جداً وذو أثر هائل.

تمارين

حان الآن وقت القيام ببعض التشخيص الذاتى. ما الملصق الذى تطلقه على نفسك؟ هل سبق أن قال لك أحدهم إنك شخص فاشل؟ وهل قمت بدورك بإطلاق ملصق "فاشل" على نفسك؟ على مدار حياتك، هل قبلت لنفسك ملصقاً حتى تقبلك جماعة معينة؟ هل صنفت حياتك تحت ملصق أنها حياة غير مثمرة؟ وإن كنت فعلت ذلك، فكيف أثر ذلك الملصق على حياتك؟

إن تحررك من الذات غير الصادقة يستلزم منك أن تضع يديك على الملصقات التى من المحتمل أنها جعلتك أسيراً لها وتقيمها وتتخلص منها. وربما ساعدتك التمارين التالية على فعل ذلك:

التمرين الأول

اكتب - ببساطة - قائمة بكل الملصقات التى أعطيت لك، وابدأ هذه القائمة بأقصى نقطة تستطيع تذكرها من ماضيك، واكتب كل ما تستطيع تذكره من ملصقات لديك، وربما احتوت قائمتك على ملصقات تعرف أنها تركت أثراً على تصورك لذاتك، وملصقات أخرى رفضتها.

التمرين الثانى

اكتب العناوين الثلاثة التالية والقوائم الواردة تحت كل منها فى مفكرتك الشخصية، وبعد أن تكتب قائمة بكل الملصقات التى تتذكرها فى التمرين الأول، عد إلى هذه القائمة، وضع دائرة حول الملصقات التى تعتقد أن والديك قد وضعاها عليك.

تعود الكثير من الملصقات إلى فترات قديمة جداً لديك لدرجة أنك قد لا تتذكر أول مرة سمعتها فيها، لكن حاول تذكُر أول مرة شعرتَ فيها بألم من تلك الملصقات، والشىء الذى كنت تفعله فى ذلك الوقت، واملأ النقاط على القوائم الثلاث التالية بأكبر قدر تستطيعه من التفاصيل.

الملصق	أول مرة ذكر فيه	السلوك
________	________	________
________	________	________
________	________	________
________	________	________

التمرين الثالث

عُد إلى القائمة التى أكملتها فى التمرين السابق، وضع علامة بجوار الملصقات التى تعتقد أنها تمثل جزءاً من حياتك اليوم. هل تتصرف فى حياتك انطلاقاً من اعتقادك بأن تلك الملصقات صادقة اليوم ولا تزال تعكس ذاتك الحقيقية؟

التمرين الرابع

والآن، اكتب العناوين بالقوائم الأربع التالية فى مفكرتك الشخصية.

عاود النظر إلى قائمتك الأساسية فى التمرين الأول. أى من تلك الملصقات التى وُجهت لك من أناس غير والديك؟ هل تتذكر متى وجه لك ذلك الملصق؟ ماذا كنت تفعل أثناء تلقيك له؟ أكمل القوائم التالية بهذه المعلومات:

الملصق	من أعطاه لك	أول مرة ذُكر فيها	السلوك
______	______	______	______
______	______	______	______
______	______	______	______
______	______	______	______

التمرين الخامس

هذا التمرين يتطلب ثلاثة أعمدة. عرِّف كل عمود منها كما هو موضح فيما يلى.

لقد حان الآن وقت تذكرك لأى الملصقات على قائمتك قد أصبح جزءاً من تصنيفك لنفسك. لما كانت ملصقاتنا الداخلية تكمن غالباً خلف مستوى وعينا، فإن هذا التمرين يتطلب أقصى تركيز لك. إن ما ستكتبه على هذه القائمة هو الملصقات التى استخرجتها من بعض الأحداث *واعتبرته استنتاجاً منك عن ذاتك.*

أمثلة: إذا شعرت بجرح مشاعرك أو انكسار خاطرك عندما انهارت علاقتك العاطفية، هل صنفت نفسك فى ذلك اليوم - أو هل لا تزال تصنف نفسك اليوم - تحت ملصق "خاسر"؟

إذا كنت قد مررت بتجربة طلاق مريرة، هل صنفت نفسك عندئذ - أو لاتزال تصنف نفسك اليوم - تحت ملصق "خاسر"؟

إذا فشلت فى اختبار، فهل تصنف نفسك تحت ملصق "غبى"؟

هل وقع فى عملك حدث جعلك تُلصق بنفسك ملصقاً معيناً؟ ماذا كان ذلك الحدث، وما الملصق الذى خرجت به لنفسك منه؟

ما الملصقات التى وضعتها لذاتك، والتى تحملها معك حالياً؟

مع كل ملصق ذاتى لديك، حاول أن تتذكر المرات التى كنت تعرف أنك تعرّف نفسك فيها من خلال ذلك الملصق، أو بمعنى آخر: الأوقات التى قبلت فيها ذلك الملصق على أنه تقرير صادق عن نفسك. ماذا كان ذلك الموقف؟

استخدم الجدول الذى أكملته حتى تسجل كل المعلومات.

الملصق	وقت حدوثه	السلوك
___	___	___
___	___	___
___	___	___

الخلاصة

سوف نتعامل مع إجابتك عن الأسئلة فى التمارين السابقة بقدر أكبر من التفاصيل فى جزء لاحق من الكتاب، أما الآن فأنا أريدك أن تراجع مختلف تلك الملصقات التى توصلت إليها عن نفسك. تخيل أن تلك الملصقات مكتوبة فى سيرتك الذاتية العملية، وأنك صاحب عمل تنظر إلى تلك السيرة الذاتية لنفسك. هل من المحتمل أن يقول صاحب العمل شيئاً مثل:

"النر من سيعمل لدينا هنا. حسنٌ، شخص بدين كسول.. عامل آلى ليس لديه طموح. هذا شىء خارق للعادة.. ينبغى أن موظفًا لدينا مجموعة كبيرة من أمثال هذا الشخص"؟!

عبث، أليس كذلك؟ إن *لم* تكن هذه الملصقات هى ما تريد أن يلصقها بك صاحب العمل، فلماذا تلصقها أنت بنفسك؟ اعزم على أنك ستتحرر من الآن وصاعداً من التآمر مع العالم فى وضع ملصقات معوقة ومقيدة لذاتك، وأيًا كان المردود الذى تحصل عليه نتيجة توافقك مع تلك الملصقات، اعزم على أنك ستخرج من منطقتك الآمنة تلك.. الآن، وللأبد.

10

مخطوطات الحياة

"سيكتب على شاهد قبرك تاريخان، وسوف يقرأ أصدقاؤك هذين التاريخين، ولكن المهم فعلاً ليس التاريخين بل الشرطة بينهما".

ـ "كيفن ويلش"

فى الفصل الذى تناول الحوار الداخلى عرفتَ أنك منهمك فى حوار دائم وواقعى مع نفسك، وعرفت أن حديثك مع نفسك له آثار فورية ملموسة. إذا كان حوارك الداخلى إيجابياً بالمعايير العقلية الموضوعية؛ فإنه يمدك بالطاقة ويقوم كل من جسمك وعقلك بأداء أعمالهما من خلال "منطقة" تفتح لك احتمالات جديدة للإنجاز، أما إن كان ذلك الحوار سلبياً؛ فسوف تشعر بتلك السلبية حتى على مستوى خلايا جسمك. إنه - أى الحوار الداخلى - يشكل حقيقتك الشخصية وتصورك لذاتك ويعكسهما فى آن واحد، وفى كل شىء تشعر به، أو تقوله، أو تفعله يظهر لك هذا التصور الملوث لذاتك نفسه فتتقدم للعالم كل أنواع الرسائل السلبية، ومن المؤكد أن العالم يستجيب لك وفقاً لتلك الرسائل السلبية التى تقدمها له.

وعندما تقوم بعملية جرد لحديثك مع ذاتك، فربما أدركت أن نوعاً معيناً من ذلك الحديث يختلف عن أى حديث غيره. إنه حديث مع الذات، ومع ذلك فله صفة مميزة: فى حين أنك قد تشعر بأنه ملىء بملحوظات قاسية مريرة

عن ماضيك، فإنه يبدو كما لو كان يحدث بسرعة شديدة فتراه نوعاً من الضبابية. وعلى خلاف مع بقية حوارك الداخلى الذى يحدث فى وقت واقعى ويمكنك الاستماع إليه إن أردت ذلك، فإن ذلك الحديث مع الذات يتضمن نشاطاً ذهنياً يصعب التعامل معه أو السيطرة عليه. إنه يحدث بسرعة مذهلة، وهو شرير للغاية، ولتلك الأسباب، فإننا ينبغى أن نناقشه على حدة وأن نوليه اهتماماً خاصاً. وهذا النوع الخطير للغاية من الحديث مع الذات هو ما أسميه الشريط.

والشريط هو حديث سلبى مع الذات تدربتَ عليه وكررته لفترة طويلة جداً حتى أصبح "ثابتاً نتيجة التكرار" لديك. لقد ظل يتردد فى رأسك ساعة تلو ساعة، ويوماً إثر يوم، وشهراً يلى شهراً، وعاماً بعد عام، وفى النهاية يصبح الشريط متعمقاً راسخاً لديك للغاية للدرجة التى يصبح معها استجابة أو رد فعل آلياً، حيث من الممكن أن ينطلق من عقاله دون أن تدرك حتى أن ثمة شيئاً حدث فى حياتك وأدى إلى استثارته. هل تتذكر مثالنا السابق عن مدى سرعة وقوة استجابة المصابين برعاب الثعابين عندما يصرخ أحد أمامهم قائلاً: "ثعبان"؟ عندما تتم استثارة الشريط، فربما أصبح درامياً بصورة صارخة، أو ربما انتشر فى الوعى لديك بهدوء ولكن بتسلط. إنه رد فعل قوى جداً وسريع جداً لدرجة أنه لا يسمح لأية فكرة أو منطق أو مبرر آخر بأن يظهر للنور.

إذا كان هنالك محرك عرائس يقف أعلى منك ويسيطر على كل حركة من حركاتك، فإنه ينبغى عليك أن تعرفه، وأن تعرفه الآن، وسوف يصدمك ويروعك أن تعلم أنك لم تكن فعلاً ربان سفينة حياتك، وأنك لم تختر ما فعلته ولا توقيت فعلك له. حسنٌ، هذا هو ما يعالجه هذا الفصل من الكتاب. وبدايةً، أود أن أساعدك على أن تفهم آلية عمل الشرائط وعلى أن تتعرف على شريطك الخاص، وبعد ذلك سوف نلقى نظرة على *المعتقدات الراسخة المقيدة* والتى تكون محتوى شرائطك، وفى النهاية سنتحدث عن الكيفية التى تُخضع بها الشرائط مخطوط الحياة، وهو الذى يحدد النتائج التى تتوصل إليها فى حياتك مثلما يحدد محرك العرائس حركات عرائسه على المسرح.

الشرائط

وأنا أسميها "الشرائط" لأننى نشأت فى فترة زمنية كانت أجهزة الحاسوب لاتزال فى بدايات تطورها.. ضخمة الحجم ويديرها شرائط مغناطيسية ضخمة تخبر الآلة (الحاسوب) بما ينبغى أن تفعله، وعندما كان الشريط يتحرك كان الحاسوب يقوم بأداء البرنامج الموجود على الشريط الموجه له، وهذا هو نفس الوضع هنا، فأنت أيضاً يمكن تحريكك وتوجيهك من خلال "شرائطك" بدون وجود عقل مستقل لديك. أعتقد أنك عندما تنتهى من قراءة هذا الجزء من الكتاب ستبدأ فى التفكير قائلاً: "أوه، الآن أدرك الأمر.. الآن أعرف ما الذى جعلنى أواصل السير فى حياتى باتجاه وجهة لم أكن أريدها! لقد كنت مبرمَجاً لأن أتصرف بتلك الطريقة وأن أصل لتلك النتائج لأننى كنت مبرمجاً بأفكار قوية لم أكن أعلم بوجودها أصلاً".

وأود أن أتأكد من أنك تعرف ما الشرائط بوضوح تام. إنها طبيعية ولا يمكن التحكم فيها، وانعكاسية، وتعمل بصورة مستقلة مثلما هو الحال مع أعضاء جسمك.. مثلما يضخ قلبك الدم، وتستخلص رئتاك الأكسجين وتطرد ثانى أكسيد الكربون، فإن الشرائط تعمل من تلقاء نفسها وبدون إدراك واع منك لها ولا لعملها، وكما أوضحتُ من قبل، فإنه على الرغم من وجود ارتباط وقرابة بين الشرائط والحوار الداخلى، فإن الشرائط تنتمى لطائفة خاصة بها. الشرائط هى أفكار آلية سريعة الحدوث تتبناها منذ زمن طويل وتبالغ فى تكرارها وترديدها، وتتسم بأنها: ١- تتجاهل المدخلات الحالية تجاهلاً تاماً، ٢- تبرمجك للحصول على نتيجة محددة وغالباً ما يكون ذلك دون أن تعلم بها أصلاً.

لنفرض مثلاً أنك قابلت شخصاً لا تعرفه، وبعد أن تجاذبت معه بعض الحديث قلت لنفسك إن هذا الرجل ثقيل جداً.. إنه ممل للغاية، وأنا أفضل أن أتركه وأعود إلى بيتى لأجلس مسترخياً آكل زبدة الفول السودانى من ذلك البرطمان. إن ما قلته لنفسك هنا يمثل حواراً داخلياً، وهو *محادثة واقعية* فى استجابتك لـ *المحفز الموجود*، وهذه المحادثة تحدث هنا فى هذا الوقت وتتضمن أطرافها أنت وهو، وأنت تقوم باستجابة تجاهه وتجاه ما يحدث فى

نفس هذه اللحظة، وأنت قد تتخذ قراراً استناداً إلى ردود أفعالك فى هذه اللحظة، فقد تقرر: "سأذهب من هنا.. وداعاً يا صاح".

أما الشريط، فإنه يختلف عن ذلك من حيث إنك تتخذ قراراتك استناداً إلى خبراتك الماضية، فالشريط يجعلك تتجاهل ما يحدث الآن من حولك. وفى المثال الذى ذكرناه، فإنه لو كان شريطك هو ما جعلك تتحرر من أولئك الحمقى الذين تفكر فى قضاء وقتك الخاص معهم، فإن قرارك سيكون قائماً على انعكاس سبق تسجيله لديك ويحدث مستقلاً عن أى شىء يفعله ذلك الشخص السخيف أو لا يفعله. ولنفترض على سبيل المثال أنك قمت بمواعدة سبعة "أغبياء" من أفراد الجنس الآخر على التوالى، وكان آخرهم شخصاً لا يُحتمل، حيث أجهز على ما لديك من طعام وشراب؛ فمن المحتمل أنك ستشعر تجاهه بهياج شديد وخاصة إن أضفنا إلى ذلك الخبرات الست السابقة التى تعرضت لها. إن تلك الخبرات والموضوعات الذهنية الثابتة التى خلقتها على مستوى تصورك لذاتك ستكون الأساس لشرائطك. وربما كان لديك مكتبة كاملة بالشرائط تشمل:

الرجال أنانيون فى العلاقات.
إننى أرتبط دائماً بالفاشلين، فما الفائدة؟
الرجال يستغلوننى ولابد أننى أستحق ذلك.
إن لم "أخدعهم" فى البداية، فسوف يخدعوننى فى النهاية.

لاحظ أن كل شريط: ١- يشمل حكماً على نفسك أو على الآخرين: ("الرجال..."، أو "إننى...")، ٢- يتضمن سياقاً محدداً: ("... فى العلاقات"، أو "... يستغلوننى دائماً")، ٣- يتنبأ بنتيجة: ("... دائماً"، أو "... فى النهاية").

وفى مثل هذه الحالات، فإننى أشعر بالشفقة على الرجل المحترم الأنيق ذى السيارة اللامعة النظيفة المستعد للخروج معك لقضاء وقت ظريف؛ فذلك الفتى المسكين فى ورطة كبرى معك قبل - حتى - أن يفتح فمه بكلمة واحدة. وإنه لن يهم فى هذه الحالة لو كان ذلك الرجل أفضل حديثاً من السيد "روجرز"، أو أكثر وسامة من النجم "توم كروز" فإنك ترينه تافهاً غير

مرغوب في كل الأحوال! لماذا؟ لأنك تُشغِّلين الشرائط السابقة فى تصورك لذاتك بدلاً من أن تتعاملى مع هذه اللحظة وهذا المكان، وربما لا تدركين على مستوى الوعى وجود محتوى تلك الشرائط ولكنك *تدركينها* على مستوى صميم تصورك لذاتك فى صورة رسالة تقول لك: "خطر! احمى نفسك.. تراجعى. احمى نفسك!"، وتكون نتيجة ذلك أن كل سلوكياتك والأثر الذى تتركه على هذه العلاقة الجديدة تتحدد استناداً إلى ماضيك. إنك تتعاملين مع الماضى وتتجاهلين الحاضر، والأكثر والأهم من ذلك أن قرارك يتشكل بسرعة مذهلة نتيجة لتلك الشرائط السريعة جداً المكررة كثيراً والآلية، لدرجة لا تستطيعين معها أن تدركى أنك قد تحاملت على ذلك الفتى المسكين للغاية قبل حتى أن تتحدثى معه بكلمة واحدة، بل ربما وصل بك الحال إلى عدم تحمل رؤيته أمامك لأنك مشغولة جداً وقلقة جداً بشأن ما سبق أن حدث.

اعلم أن سيطرة الشرائط عليك شىء مختلف عن التعلم من الأخطاء التى تعرضت لها فى ماضيك، فأنت لو كنت تتعلم من أخطائك فى الماضى فسوف تتخذ على مستوى الوعى قرارات تستند إلى المعلومات بدرجة أكبر، أما عندما يكون الشريط مسيطراً عليك فإنك لا تتخذ أية قرارات على مستوى الوعى أو وفقاً لظروف الوضع الحالى.. عندما يكون الشريط مسيطراً عليك تكون أنت أشبه بمسافر فى قطار حياتك وليس سائقاً له. هذه هى آلية عمل الشرائط، وهذا هو ما يجعلها خطيرة.

وإليك مثالاً آخر: افترض أنك أثناء تقدمك للمقابلة الشخصية للحصول على وظيفة جيدة كنت تحلم بها وأنك علمت أنك واحد من المرشحين النهائيين لها، وأنك قد حضرت مقابلتين شخصيتين من قبل وكانت مردوداتهما إيجابية. والآن تعلم أنك - على الرغم من أنك لم تصدق أبداً أنك قد تحصل على هذه الوظيفة، فها أنت - لا تزال تتقدم فى مضمار الحصول عليها. الاستنتاج المنطقى فى هذا الوضع - إذن - هو: "لقد أبليتُ بلاءً حسناً، وينبغى علىّ أن أظل محافظاً على تركيزى حتى أحصل على هذه الوظيفة".

وهنا يبدأ الشريط اللعين فى العمل، ولقد كانت بداية ذلك الشريط اللعين هو فصلُك من وظيفة (مُساعد فى تجميع الكلاب الضالة من الشوارع) أثناء

دراستك الثانوية منذ أربعين عاماً مضت. فى ذلك الوقت كنت تشعر بالفخر عندما كان زملاؤك بالمدرسة يرونك ترتدى زى العمل، وكان ما تحصل عليه من أجر فى تلك الوظيفة جيداً بمعايير ذلك الوقت، وكان فصلُك من ذلك العمل هو أول مرة لك تشعر فيها بأنك فشلت فى شىء كنت تحب عمله، وقد غيرك ذلك الحدث بصورة ما. ووفقاً لذلك التاريخ، فإن شريطك الذى يبلغ عمره أربعين عاماً قد يقول لك الآن: "لا تشعر بالثقة فى إمكانية حصولك على تلك الوظيفة، فأنت فاشل منذ سن صغيرة جداً. واجه الحقيقة، إنك تبلغ من العمر خمسة وخمسين عاماً، وها أنت ترغب فى بدء وظيفة جديدة! إنك من تلك النوعية التى تُفصل دائماً من العمل. إنهم سوف يتجاهلونك ولن يوظفوك لديهم"، ثم يتنبأ لك شريطك بالنتيجة: "استسلم، فأنت لن تحصل على هذه الوظيفة أبداً!".

وإذا بدأ الشريط فى ممارسة عمله أثناء حضورك المقابلة الشخصية التالية، فربما وجدت نفسك تقول وتفعل كل ما من شأنه أن يهدم كل جهودك لترك انطباع جيد عنك لدى أصحاب العمل، حيث إن حديثك وهيئة جسمك وإشاراته ربما أوحت عنك بشخصية تقول للمسئول عن إجراء المقابلات الشخصية: "الحق أننى لا أستطيع أن أصدق أنك تفكر فىّ فعلاً لتلك الوظيفة. لا أعتقد أنك تنوى فعلاً توظيفى"، وربما كان تفكير ذلك المسئول عندئذ: "إن كان *لديك أنت* شكوك بنفسك، فكيف لى أن أتناقش معك؟".

ونقول من جديد إن الشرائط - على النقيض من الحوار الداخلى الذى هو استجابة لما يحدث فى هذه اللحظة - استجابة للأزمنة الحياتية الثلاثة: ماضيك، وحاضرك، ومستقبلك. وإليك ما أقصده بذلك:

الشريط ينظر للوراء.. لماضيك.

الشريط ذو توجه رجعى، واستجابة (مرتبطة بموضوع) لماضيك.. للحظة معينة، أو ملحوظة محددة عن الذات فى تاريخك الشخصى. إنه رسالة مسجَلة ذات محتوى انفعالى قوى. إنه ذكرى مشفرة طويلة الأمد عالية المقاومة للتغيير. ربما وقع حدث مؤلم فقمت بتعظيم ردود أفعالك تجاهه وبذلك يتم صناعة الشريط، وبعد ذلك بسنوات، فإنك لا تعيد تقييم نفسك فى كل مرة

يواجهك موقف يتطلب منك تقييماً لذاتك، حيث إن الشريط جاهز لديك حتى يخبرك - فوراً - كيف تتصرف فى ذلك الموقف الجديد.

الشريط يعبر عن نفسه فى صورة حكم على ذاتك فى الوقت الحاضر.

الشريط يقوم بتشفير مدركاتك من الماضى على مستوى أدنى قليلاً من مستوى الوعى لديك، حيث يظل يمارس عمله مراراً وتكراراً حتى يصبح آلياً. إنه يعمل جاهداً على السيطرة عليك كلما أتيحت له الفرصة لذلك، والمعلومات المسجلة على الشريط تتعامل مع كل جانب يمكنك تخيله من تصورك لذاتك: ذكائك، وقيمتك لدى الناس ولدى نفسك، ومواضع قوتك، وقدراتك، ولأنك تتعامل مع شريطك على أنه حقيقة مطلقة، فإن أى حكم يصدره عنك تتعامل معه على أنه حقيقتك الواقعية.

الشريط يتنبأ بالنتيجة التى ستصل إليها فى مستقبلك.

واستناداً إلى الحكم الذى يصدره الشريط عن حقيقتك الواقعية، فإنه يتنبأ بتفكيرك وسلوكك؛ ومن ثم يتحكم فيهما فيحدد النتيجة التى ستحصل عليها. إنك تتخذ قراراتك فى الحاضر وتقوم بتنبؤاتك للمستقبل استناداً إلى الشرائط لديك.

خذ حكم "أنا شخص غبى" كمثال: إن الشرائط - كما سبق أن رأينا - تستند إلى ماضيك؛ لذلك فقد بدأ شريطك يخبرك فى لحظة معينة فى ماضيك - وفى استجابة لك على حدث معين فى الحياة وفى صورة حوار داخلى واقعى لديك - بأنك غبى. التكرار يؤدى إلى الإتقان كما يقال، وأنت قد كررت ذلك الحكم عن نفسك كثيراً وبصوت مسموع حتى أصبح مركزاً فى عقلك.

والآن، ننتقل سريعاً إلى الحاضر، وفى سياق المقابلة الشخصية للتقدم للوظيفة التى سبق أن أشرنا إليها. فى هذه الحالة يعمل الشريط لديك بسرعة مذهلة وعلى مستوى أقل قليلاً من الوعى، حيث قد يتردد فى عقلك الشريط القائل: "أنا غبى؛ *لذلك* لن يختارونى للوظيفة"، أو "أنا غبى؛ *لذلك* لن أستطيع النجاح فى هذه المقابلة الشخصية". الشريط يتوقع النتيجة، وعادة ما تكون تلك النتيجة سلبية: "أنا غبى؛ ولذلك فإن (أى حدث) لن يسير

معى سيراً جيداً". وأطلب منك هنا أن تتذكر أن أية فكرة - أيًا كانت درجة سرعتها - يصحبها حدث جسمى معين، وأنت بمجرد أن تبدأ فى التهوين من شأن نفسك على المستوى العقلى، فإن طاقة جسمك تسير بسرعة على نفس المنوال.

والآن، ربما قلت: "رويدك، تمهل لحظة! إنك لم تذكر شيئاً عن الشرائط الجيدة! ربما كانت خبرات حياتى الماضية إيجابية، وبذلك فسوف تبرمجنى الشرائط الموجودة لدىّ على أن أعتقد بأننى لن أفشل، وأننى سأكون فى المقدمة دائماً". وأنا أقول لك: "آسف، لأنك إن كنت تعتقد أن هذا شىء جيد، فإننا نواجه مشكلتين هنا، أولاهما أنك مخطئ فى ذلك الظن، وثانيتهما أننى لم أقم بشرح الشرائط وتوضيحها بصورة كافية بعد. ليس هناك شىء اسمه شريط إيجابى"، وربما سألتنى: "وكيف لشريط يقول لى أشياء إيجابية أن يكون سلبياً؟ وماذا عن التفكير الإيجابى وكل تلك الجلبة التى تثار حوله؟".

لنفكر فى هذا الوضع من خلال مثال واقعى: لنفرض أنك تجلس - فى شهر يناير - فى طائرة تقبع فى مدرج الإقلاع بمطار مدينة نيويورك، وكان الجو عاصفاً والسماء تمطر ثلجاً، وكان لابد للطيار أن يتخذ قراره: "هل أُقلع بالطائرة الآن أم لا؟".

والآن، افترض أن الطيار لم يقم بتقييم *الظروف الحالية*، وقرر أن يقلع بالطائرة لأنه واثق من نفسه ولأن كل إقلاع له بالطائرة سار على ما يرام. ربما كان الشريط *لدى* ذلك الطيار يقول: "إننى دائماً ما أقلع بالطائرة على ما يرام، وأهبط بها على خير ما يرام!".

ولأن الشريط يتحكم فيه، فإن ذلك الطيار سيتجاهل كل إشارات ودلائل الخطر وحقيقة أنه يواجه ظروفاً لا تستطيع مهاراته أن تتغلب عليها. قال لى أول أستاذ تتلمذت على يديه فن قيادة الطائرات شيئاً لن أنساه أبداً، وهو: "قابلت الكثيرين من الطيارين ممن يتميزون بالجرأة، وقابلت الكثيرين من الطيارين المتقدمين فى العمر، لكننى لم أقابل أبداً طيارين متقدمين فى العمر يتميزون بالجرأة!" فى ظروف رحلتك *هذه*، إن كان الشريط لدى قائد الطائرة - التى سافرت على متنها - قد منحه الجرأة فربما انتهى بك الحال ميتاً! إن

شريط ذلك الطيار قد يكون "إيجابياً": بمعنى أنه - أى الشريط - يرسل له رسالة داعمة، ولكن تلك الرسالة لا تستند إلى *الظروف الموجودة فى المكان والزمان الحاضرين*؛ وبالتالى لا يمكن أن يكون ذلك الشريط "الإيجابى" ميزة بأى معنى للكلمة. وأنا شخصياً - فى كل مرة أركب الطائرة - أرغب فى أن يتحقق الطيار من موقفه الحالى، وأن يتخذ قراره وفقاً للمعلومات المتاحة والواقع المُعاش، وألا يستند فى قراره إلى ما حدث منذ عام أو عامين أو حتى خمسة أعوام مضت.

الخلاصة: أيًا كان الموقف الذى تجد نفسك فيه، فإن السؤال الملائم هو: "هل أستطيع التعامل مع ذلك الموقف أم لا؟ هل هذا هو ما أريده أم لا؟". أما إن كنت تحت سيطرة شريطك، فإنك - وببساطة - لن تسأل هذين السؤالين، بل ستحدد ردود أفعالك السابقة تجاه ذلك الموقف أو المواقف الشبيهة به النتيجة التى ستصل إليها، وهذا رد فعل اعتباطى.

عندما أفكر فى الشرائط أتذكر تقريراً إخبارياً حياً بثه التليفزيون منذ عدة أعوام وقبل افتتاح سباق للخيل بجوار مزرعة حيوانات فى ولاية تكساس مباشرة، أوقف المراسلُ الإخبارى "جاس" - المشرفَ على مزرعة الحيوانات - وسأله وهو يعقد وجهه وأنفه قائلاً: "عجباً! "جاس" - كيف تتعامل مع هذه الرائحة؟".

فنظر "جاس" دون انفعال للمراسل الإخبارى وقال: "أية رائحة؟" لقد كان الرجل معتاداً على "الظروف البيئية" التى يعمل فيها حتى أنه لم يكن يلحظ أصلاً رائحة روث الحيوانات، وعلى الرغم من أن تلك الرائحة كانت تكاد تغمر "جاس" إلا أنه قد أصبح غير مدرك لها.. لقد تأقلم!

هذه هى الطريقة التى تعمل بها الشرائط، فربما أنك قد سمعتها من قبل سماعاً واعياً إلا أنك مع الوقت تأقلمت معها تأقلماً كبيراً حتى أنك لم تعد تلحظها.. لقد أصبحت الرائحة السيئة جزءاً من روتينك اليومى، ولكن أمامك الآن فرصة للخروج من تلك الدائرة وشم تلك الرائحة على حقيقتها. إننى أريدك أن تصبح واعياً بالرسائل الموجودة لديك الآن حتى تستطيع البدء فى اتخاذ قرار فى اللحظة والظروف القائمة حالياً.

والشرائط مثل أى نوع آخر من الحوار الداخلى تختلف باختلاف الأفراد وتباينهم، ومع ذلك، ومن أجل تنشيط أفكارك تجاهها وإدراكها على حقيقتها؛ فإنه قد يكون من المفيد أن تطالع قائمة بالأنواع الشائعة من الشرائط والرسائل التى أثق فى أنها تمارس عملها - بطريقة أو بأخرى - فى رؤوس الكثيرين من البشر. هل يبدو أى من الشرائط التالية مألوفاً لك؟

١. لن أحيا حياة جيدة أبداً؛ فالأسرة التى نشأت فيها أسرة مشتتة، ولم نتعلم أبداً كيف نستمتع بحياتنا.
٢. أنا دميمة المظهر جداً.. إن قوامى ووجهى مختلفان جداً عن أولئك الذين يحظون بالشعبية؛ ولذلك فلابد لى أن أرضى بأن أكون من الدرجة الثالثة.
٣. من المحتمل أن يكون مستقبلى مثل ماضىّ: غير محظوظ وغير مثمر. لا ينبغى لى أبداً أن أتوقع أن أنجح؛ لأن النجاح ليس قدرى.
٤. لقد ارتكبت بعض الأشياء السيئة، ولن يُغفر لى أبداً. لابد لى من تحمل الشعور بالذنب، وسوف يخيب الناس رجائى ويجرحوننى دائماً.
٥. تعرضت فى طفولتى للتحرش الجنسى؛ لذلك فسوف يستغلنى كل الرجال دائماً لمصلحتهم ولن يراعوا مشاعرى وأحاسيسى.
٦. تنتمى أسرتى إلى الطبقة الدنيا، وأنا سأكون من الطبقة الدنيا، فليس بمقدورى شىء أفعله لتغيير ذلك الوضع.
٧. كان والدى فاشلاً؛ لذلك سأكون أنا أيضاً فاشلاً بغض النظر عن أى شىء أفعله.
٨. أنا زعيم، والناس تتوقع منى أن أكون قوياً وقدوة لهم؛ لذلك لا ينبغى بأى حال من الأحوال أن أظهر ضعفى. لابد أن أكون قوياً وألا أظهر ذاتى الحقيقية لما تبقى من حياتى.
٩. الكسل خطيئة؛ لذلك لا ينبغى لى أن أرتاح أبداً.
١٠. أنا لا أستحق احترام الناس ولا تقديرهم.

ربما كان أحد الشرائط السابقة أو شىء قريب منها يمارس عمله فى

حياتك. وأنا أشجعك - مع مواصلة قراءتك - على أن تبدأ فى التفكير فيما تحتويه الشرائط الخاصة بك.

المعتقدات الراسخة ١

حتى تعرف المزيد عن محتوى الشرائط لديك، فإنه ينبغى أن تدرك معنى ما أطلق عليه اسم المعتقدات الراسخة. بوجه عام، عندما يبدأ شريط يمارس عمله فى رأسك، فإنه يحركك بسرعة باتجاه التوصل لاستنتاج معين، وباتجاه محصلة ونتيجة معينة، وذلك الشريط "يأخذ الأوامر" من مدركاتك ذات المستوى الأعلى والأكثر قوة وتنظيمية بشأن الطريقة التى *يفترض أن* تسير بها الأشياء، وتلك المدركات المنظمة الحاكمة أو وجهات النظر تجاه العالم هى المعتقدات الراسخة.

ومعتقداتك الراسخة تعكس فهمك العام لموضعك فى هذا العالم. وهذه المعتقدات "راسخة" بمعنى أنك لم تعد تضيف إليها أو تحذف منها أية معلومات جديدة؛ وأنها مدركات أصبحت متصلبة وغير قابلة للتغيير. ومعتقداتك الراسخة تصحبك حيثما ذهبت، وهى جزء أساسى فى كل جانب من جوانب حياتك. إنها تؤثر على كل ما لديك من قيم، وعلى إدراكك لقيمتك الأساسية كإنسان، وعلى صفاتك وخصائصك الأساسية. إنها توضح لك حدودك القصوى، وتتضمن توقعاتك بما ينبغى أن يحدث فى حياتك. وسواء فى علاقتك بأفراد الجنس الآخر، أو شعورك بالرضا عما تشتغل به من عمل، أو فى تعاملك مع زوجك وأبنائك؛ فإن معتقداتك الراسخة ذات أثر هائل.

والأفكار الراسخة تعبر عن نفسها باستخدام تعبيرات مثل: "ينبغى أن..."، أو "لابد أن..."، وهى فى حقيقتها طلبات.. طلبات منك بأن تتوافق مع رؤية معينة لما ينبغى أن تكون عليه حياتك.. طلبات منك بألا تحاول زعزعة استقرار الوضع القائم أو إحداث اضطراب أو بلبلة فى الأدوار التى يقوم الآخرون بأدائها، وإذا لم تكن معتقداتك راسخة، فإنك ربما طرحت أسئلة أو كونت توقعات جديدة من شأنها أن تكدر النظام الثابت لحياتك أو تزعزعه. أما المعتقدات الراسخة - وعلى النقيض من ذلك - فإنها موجودة لديك حتى

تُبقيك "مركزاً على الاستقرار". إن المعتقد الراسخ يحجمك دائماً بداخل المكان المحدد لك فى هذه العالم، ويضع حدوداً قصوى لما ينبغى عليك أن تتطلع إليه من الحياة.

وربما كان أسهل طريقة لفهم المعتقدات الراسخة هى إدراكك لأنها *تحدد لك الدور الذى تلعبه فى الحياة*، وبمعنى آخر، فإنك بمجرد أن تعرف معتقداتك الراسخة، فإنك تعرف شيئاً عن المخطوط الذى يدير حياتك.

كما تعرف من خلال متابعتك لنشرة الأخبار المسائية فى التليفزيون، فإن مقدم النشرة يضع شيئاً فى إحدى أذنيه، وهو جهاز استقبال صغير يتلقى من خلاله التعليمات من مخرج النشرة خلف الكاميرا، وإذا كان هناك سؤال ينبغى توجيهه، أو إذا كانت قراءة النشرة تتعرض لمشاكل، أو إذا كان هناك فاصل إعلانى؛ فإن مخرج النشرة يستطيع توجيه أوامر لا يسمعها إلا مقدم النشرة وحده، وبفضل ذلك الجهاز الصغير يظل مقدم النشرة يسير "وفقاً لما هو مكتوب له السير عليه".

وبالمثل، فأنت موضوع لما كتبته لك الحياة من مخطوطات؛ وهى مجموعة من التعليمات التى تقول لك كيف تدير حياتك.

ما المخطوط - إذن؟ ماذا ستكون استجابتك لكلمة "مخطوط" إن كنت تمارس لعبة تداعى المعانى؟ إنك إن سمعت كلمة "مخطوط"، فى لعبة تداعى المعانى فربما تمثلت استجابتك فى إحدى الجمل التالية أو كلها:

- المخطوط هُو مجموعة الكلمات فى فيلم أو مسرحية.
- المخطوط يقول كل ما يحدث.
- المخطوط يحتوى على بداية العمل الفنى، ووسطه، ونهايته.
- عندما تعرف المخطوط، فإنك تعرف كيف سينتهى كل شىء.
- المخطوط أشبه بوصفة طهى توضح لك كيفية خلط كل المكونات معاً.
- المخطوط يوجه كل المهام التى ينبغى أداؤها فى مسرحية.
- المخطوط هو ما يحفظه الممثلون.
- المخطوط هو الخطة العامة التى ينبغى أن يسير الجميع وفقاً لها.

- عندما يخطئ الممثلون، يعيدهم المخطوط إلى الصواب.

ربما نتفق جميعاً على أن المخطوط هو ما يعطى المسرحية معناها، ونتفق أيضاً على أن المخطوط يؤثر على القرارات الخاصة بالعمل الفنى من جميع جوانبه: من حوار، للملابس، لاختيار الممثلين، لاختيار مواقع التصوير والمناظر. وبالإضافة لذلك، فإنه بعد عدد معين من البروفات والتمارين يترك الممثلون مخطوطاتهم المكتوبة و"يصحبون" الشخصيات الفنية. ومنذ هذه اللحظة - أى منذ أن يترك الممثلون المخطوطات ولا يصبح المخطوط كلمات على صفحات - يعيش المخطوط فى عقول الممثلين، وعلى الرغم من أن الممثلين عندئذٍ يكفون عن قراءة المخطوط إلا أنه يظل حياً نشطاً موجهاً لما يقولونه وما يفعلونه. ليس هناك ابتكار.. ليس هناك إبداع؛ لأن كل ممثل لابد أن يلتزم بالمخطوط حتى ينجح العمل ككل، والمتمثل فى أقوال وأفعال وسلوكيات ومواضع وتوجهات الممثلين الآخرين. لذلك فإنه لو بدأ أحد الممثلين فى مسرحيتنا فى الارتجال والعمل بمفرده؛ فإن الجميع سينقضون عليه لأن ارتجاله ذلك سيهدم التدفق والسلاسة المتوقعة فى المسرحية؛ ولذلك فإن الارتجال والعمل الحر أمر غير لائق وغير مناسب بالمرة. ماذا عنك أنت - إذن؟ هل تعيش حياتك وفقاً لمخطوط معين؟ هل لديك دور محدد.. دور يتضمن كلمات معينة لابد أن تقولها وأفعالاً معينة لابد أن تفعلها؟ هل يتوقع منك الممثلون الآخرون فى مسرحية حياتك أن تكون شيئاً معيناً أو أن تفعل شيئاً معيناً لدرجة أن تشعر - أنت أيضاً - بأنك لا تستطيع التجديد وكتابة جمل جديدة؟ هل تخاف من أن يكون عدم التوافق الذى ستخلقه نتيجة لارتجالك أمراً غير مقبول؟

وإذا كنت تعيش حياتك وفقاً لمخطوط - كتبته أنت بنفسك منذ سنوات، أو كتبه لك غيرك - فهل تعرف ذلك المخطوط؟ هل تعيش حياتك تتلو السطور المكتوبة فى مخطوطك وتعيش وفقاً لها؟ هل هذا المخطوط هو نفس المخطوط الذى ستكتبه لحياتك الآن إن أتيحت لك فرصة إعادة كتابته؟ هل ستقضى أيام حياتك تفعل ما تكتبه بيدك فى مخطوطك إن أتيحت لك الفرصة لفعل ذلك؟ هل تفعل ما تفعله فى المكان الذى اخترت أن تفعله فيه ومع الشخص الذى اخترت أن تفعله معه؟ هل يجعلك مخطوطك تقضى حياتك ساعياً خلف

ما تريد السعى خلفه فعلاً، أم أن ما تريده قد حُذف من مخطوط حياتك منذ زمن بعيد؟ هل نمَوت أو تطورت لدرجة لم يعد معها مخطوط حياتك مناسباً لك؟

إن مخطوط الحياة - كما سبق أن أوضحت - يستند إلى دعائم أساسية تسمى *المعتقدات الراسخة* ويستمد قوته منها، فمعتقداتك الثابتة تخبرك بالدور الذى ينبغى عليك أن تلعبه فى حياتك. لقد مارست مخطوط حياتك لفترة طويلة جداً لدرجة أصبحت معها معتقداتك عن ذاتك، وعن مسئولياتك، وعن قدراتك راسخة.. لقد أصبحت حقائق ثابتة لديك، ولكننى هنا سأثبت لك أنها ليست كذلك.

والآن، دعنا نبحث فى مدى اعتمادية مخطوط حياتك على معتقداتك الراسخة. إن المعتقدات الراسخة تصف "الفعل والحدث"، وتقدم لك إطاراً تفهم من خلاله الأحداث التى تقع فى حياتك، وتؤثر على ردود أفعالك تجاه تلك الأحداث.

معتقداتك الراسخة تقدم لك كلماتك التى تستخدمها. وفى حين يقدم لك حوارك الداخلى "جمل حوارك الذاتى"، فإن المعتقد الراسخ يعمل بدور الرقيب على تلك الجمل الحوارية، ويحرص على ألا تتمادى فيما تقوله فى تلك الجمل.

المعتقدات الراسخة تخبرك بالطريقة التى ستصبح بها الأمور، وتشكل توقعاتك بشأن النتائج التى ستصل إليها. إنها تخدر خوفك من المجهول من خلال دفعها لك باتجاه شىء معلوم ومألوف حتى إن لم يكن مُرضياً.

وإذا ما انتابك شعور بأنك فقدت الدرب أو السيطرة تقدم لك المعتقدات الراسخة الملجأ، بحيث تعود إلى معتقداتك الراسخة مثلما يعود ممثل نسى جمل حواره - مذعوراً - إلى مخطوط المسرحية؛ لأنها تخبرك بما ينبغى عليك قوله وفعله وبذلك تشعر بالراحة فوراً ويتم استعادة التوازن.

والمعتقدات الراسخة تؤثر على "طاقم الممثلين" فى مسرحية حياتك؛ فهى تحدد من سيشارك ومن لن يشارك بأدوار فيها، وهى تؤثر على "المشاهد" فيها، حيث توضح الأماكن والمواقف التى تتجلى وتظهر فى حياتك، بل إن

لديها سلطة أيضاً على الملابس والمكياج فى مسرحية حياتك؛ فتحدد المظهر البدنى والملابس وأسلوب التعامل الذى تختار أن تظهر به فى العالم.

واليك الأمر الأساسى الذى ينبغى عليك أن تعرفه عن المعتقدات الراسخة: عندما تكون واقعاً تحت سيطرة المعتقدات الراسخة - أو عندما تعيش حياتك وفقاً لمخطوط خاص بك - *فسوف تقاوم أى تغيير فى مخطوط حياتك.* وعندما تقع فى حياتك أحداث تتعارض مع معتقداتك الراسخة - حتى لو كنت تعرف أن تلك الأحداث جعلتك فى أكثر أوقات حياتك سعادة وسلاماً - فإنه يتطفل عليك شعور بالمصير والقدر، وينتابك شعور أشبه بالغثيان والتوجس من أن تلك الأحداث بها شىء خطأ من نوع معين، ويسير حوارك الداخلى على شىء من نمط: "يا إلهى! سوف أتعثر فى أية لحظة. إن هذا ليس قدرى.. هذا ليس دورى". إن ما يحدث هنا هو أنك لا تشعر بالسعادة بأنك سعيد! وسوف تشعر بالبؤس إن كان مخطوط حياتك بائساً لأن ذلك هو قدرك الذى اخترته بنفسك لنفسك. إنك ستكون بائساً لأنك بدأت تشعر بأنك سعيد؛ وذلك لأن "السعادة" ليست جزءاً من مخطوط حياتك.. السعادة تنتمى إلى شخصية أخرى فى مسرحية حياتك وليس للشخصية التى تقوم أنت بلعب دورها؛ ولذلك فإنك بدلاً من أن تستمتع بشعورك بالسعادة تخاف من أن هناك شيئًا خطأ أو أن ذلك الشعور بالسعادة ليس إلا الهدوء الذى يسبق العاصفة؛ وذلك لأنك تعرف مخطوط حياتك وتعرف أن السعادة ليست جزءاً منه!

سبق لى أن عالجت مريضة كانت على وشك إتمام الخامسة والثلاثين من عمرها، وكانت تلك المريضة - واسمها "نانسي" - متزوجة من رجل يسيء معاملتها وتعمل منذ عشرة أعوام بوظيفة تكرهها، وقالت لى "نانسي" وعلى وجهها ابتسامة ساخرة مريرة إن الاسم الذى اختارته لمخطوط حياتها هو *أحد الأفراد التافهين من الدرجة الثالثة*، وكان هذا المخطوط توجهاً نفسياً لديها يحكم كل حركة من حركاتها، وكانت "نانسي" منذ فترة مبكرة فى حياتها قد تبنت لنفسها شريطاً عاماً من أنها ستكون من الدرجة الثالثة فى كل شىء فى حياتها. ولأن ذلك الشريط كان متأصلاً للغاية فى تصورها لذاتها؛ فقد برمجت نفسها على محاربة أى شىء لا يتوافق معه، ولأنها عضو

مطيع فى "القطيع" البشرى، فقد توافقت مع مخطوط حياة يجعلها تتصرف فى حياتها بأسلوب إنسان من الدرجة الثالثة، ولم تكن دعائم ذلك المخطوط - معتقداتها الثابتة - تسمح لها بأن تفكر فى أى خروج عن ذلك المخطوط. وفى مرحلة ما على طول حياتها تبنت "ما ينبغى"، و"ما لابد منه" الذى يفرض عليها هذه المعتقدات، وتعلمت الجمل الحوارية لمخطوط حياتها بالكامل؛ وهو المخطوط القائم على معتقدات راسخة من أنها لن تحصل من الحياة أبداً على أفضل مما لديها بالفعل وأنه ينبغى عليها أن تقبل ما هو موجود لديها. والمفارقة هنا هى أنه لم يكن أى شىء مما هو مكتوب فى مخطوط حياتها يعكس حقيقتها بدقة؛ فقد كانت سيدة ذكية جذابة ذات مستوى تعليمى راقٍ ومثقفة للغاية فى عدد من المجالات وتعشق الفنون وتقدرها.

وفور تخرج "نانسي" فى الجامعة، اقترب منها رجل - وصفته لى بأنه مرغوب جداً (قالت عنه إنه "فتى أحلام" كامل!) - ناجح فى عمله، ولكنها قالت لنفسها إنه جيد جداً لدرجة لا أستحقها! إنه ستفتر مشاعره تجاهى بسرعة، وربما هجرنى من أجل امرأة أكثر منى جمالاً. والنتيجة: تزوجت رجلاً تافهاً رغم أنها كانت تعرف أنه رجل مراوغ وأنه سيسىء معاملتها.. وكل ذلك لأن مخطوطها الداخلى كان يخبرها بأنها لا تستحق أى شىء آخر.

ورغم أنها تمتلك جميع مقومات الأستاذة الجامعية الموهوبة، إلا أنها عندما كانت تبحث فى البدائل المتاحة لها كعمل قالت لنفسها إنها ليست بالذكاء الكافى الذى يؤهلها للاشتغال بأية وظيفة جيدة، وأنه من الأفضل لها أن تشتغل بوظيفة متواضعة وأن تختار الأمان. (وإنه أمر محير للعقل أن تفكر فى كل أنواع الوظائف التى يمارسها الناس، وهى الوظائف غير المناسبة لهم، وهى غير مناسبة لهم لأنها تهدد استقرارهم الذهنى وصحتهم الانفعالية؛ ومن ثم صحتهم البدنية.. أقصد الوظائف التى يقبلون الاشتغال بها حتى يشعروا بـ "الأمان"!). وليس معنى ذلك أننى أعترض على الوظائف المتواضعة، فحتى الوظائف المتواضعة يمكن للمرء أن يؤديها بشغف وحب ويضع لها مغزى وهدفاً، ولكن قبول وظيفة معينة بدافع من ذاتك غير الحقيقية ليس شيئاً جيداً. إن ذلك إعلان للهزيمة. وكانت "نانسى" تعرف ذلك على مستوى من

المستويات لديها.

ومن سوء الحظ أن قوة مخطوط حياة "نانسي" كان بالغ القوة لدرجة لم تستطع معها التغلب عليه، وأثناء علاجي لها كنا كلما ازددنا حديثاً ازدادت الحياة المثيرة البهيجة وضوحاً بالنسبة لها وازداد معه قلقها وشعورها بالكدر. لقد كان "الخروج على نص المخطوط" بحثاً عن ذاتها الحقيقية أمراً أكبر مما تستطيع "نانسي" احتماله؛ لذلك أصرت على مواصلة العيش مع زوج من الدرجة الثالثة في منطقة سكنية من الدرجة الثالثة والاشتغال بوظيفة من الدرجة الثالثة. ومن سوء الحظ أنني - بكل أسئلتي المستفزة والهادفة لسبر العمق والتوضيح - لم أكن جزءاً من مخطوطها، وسرعان ما اختلقت الأعذار حتى تكف عن حضور جلسات علاجها. لقد تسببتُ في فشلها وتسببت هي بنفسها في فشل نفسها، والآن لا تزال تعيش "آمنة" في عالمها الصغير المحدود والمعيق لإمكاناتها. إن "وظيفتها" في الحياة - كما تراها هي - أن تكون من الدرجة الثالثة، وأنا أعتقد أن مخطوطها هذا سوف يحجِّمها ويكبت قدراتها وإمكاناتها لما تبقى من حياتها. وأنا لا أريد أن أتسبب في فشلك - عزيزي القارئ - ولا أن أتركك تتسبب في فشل نفسك.

إن الخوف من التغيير - حتى لو كان التغيير إيجابياً - معوق كبير، حيث إن الخروج من النفق الضيق للمعتقدات الراسخة ومخطوط الحياة الذي تتضمنه قد يكون أمراً يفوق احتمالُه قدرة بعض الناس.

في أحد الأماكن التي نشأت فيها في طفولتي كان يقع خلف منزلنا حقل كبير خالٍ، وكنت في ذلك الوقت في العاشرة أو الحادية عشرة من عمري وكنت معتاداً على مقابلة أصدقائي في ذلك الحقل وممارسة سباق الدراجات، وغيره من ألعاب الأطفال، وكان في نهاية ذلك الحقل خندق عميق يبلغ عرضه ست أقدام وعمقه أربع أقدام.

لذلك؛ كان التحدي الذي نضعه لأنفسنا هو عبور ذلك الخندق الذي كنا نسميه "وادي الموت" بدراجاتنا عبر "جسر ضيق". وكان ما تعلمته في مرحلة مبكرة في ذلك الوقت هو أنني لو حاولت العبور وفي ذهني حدوث شيء خطير مثل احتمالية السقوط من على الجسر أو عدم النجاح في عبوره

فسوف يحدث ذلك، وأننى إن ركزت على أننى سوف أعبر إلى الجانب الآخر بسلاسة وتناغم فسوف يحدث ذلك. وكان الأمر يبدو لى وقتها أننى لو استطعت أن أستحضر فى عقلى الصورة الصحيحة والمناسبة فسوف أستطيع توجيه عضلات جسمى؛ ومن ثم دراجتى حتى أعبر ذلك الجسر عبر (وادى الموت)، ولذلك فكنت كلما اقتربت من ذلك الجسر أفكر فى شىء واحد فقط، وهو الطرف الآخر من الجسر وأن أستبعد كل "البيانات والمعلومات" الأخرى من ذهنى؛ لأننى كنت أعتقد أن كل تلك المعلومات والبيانات ستجعلنى أنقلب على رأسى فى ذلك الخندق.

والآن، أود القول إن التركيز على هدف ذى قيمة هو أمر جيد، ولكن افترض أنه لم يكن هناك خندق بل مجرد أرض صلبة. عندما يتبنى الناس معتقدات راسخة.. عندما يصبحون مركزين بالكامل على نقطة معينة فى حياتهم؛ فذلك يعود إلى اعتقادهم بأنه ليس أمامهم أى بديل آخر. إنهم يثبتون على الالتصاق بمنتصف لوح ضيق *حتى لو لم يكن يحيط بذلك اللوح أى خندق*. إنهم غير مستعدين للانحراف عن المعتقد الثابت أو البعد عنه؛ وذلك لأنهم يعتقدون أنهم لا يستطيعون ذلك. وحتى لو كان أمام هؤلاء طريق أكثر تمهيداً أو أمناً أو متعة، فإنهم سوف يتشبثون بالطريق المرسوم لهم فى مخطوط حياتهم؛ وذلك ببساطة لأنه يشعرهم بنوع من الأمان. هل تسير على حبل "خيالى" فى حين أن بمقدورك أن تتحرك يميناً ويساراً بدون أن يحدث لك مكروه؟ لقد كنت أقود دراجتى عبر "وادى الموت" ذلك كنوع من الاستمتاع واللهو كطفل، وإن كنت تفعل مثل ذلك فى حياتك كشخص راشد، فأنا أراهنك على أنه ليس نوعاً من الاستمتاع واللهو بأى حال من الأحوال.

أذكر أن مجموعة من المحامين من ولاية جورجيا كان من المقرر لهم أن يقوموا بزيارة لنا حتى نساعدهم فى وضع الخطط الإستراتيجية التى يسيرون عليها فى المرافعة والدفاع فى قضية كبرى. وكما هى العادة لدينا، فقد حجزنا لهؤلاء العملاء فى فندق فاخر يوفر كل وسائل الراحة والكماليات التى لك أن تتخيلها؛ فقد كانت غرف الفندق كبيرة وبها مساحات لعقد جلسات العمل المسائية، وكانت الخدمة بالفندق على مدار الأربع والعشرين ساعة،

وكان المكان يتمتع بالهدوء وجو الخصوصية، وعندما أرسلنا لهؤلاء المحامين السيارة لتقلهم إلينا صبيحة ثانى يوم لوصولهم لم نجدهم فى أى مكان، حيث أوضح لنا موظفو الاستقبال أنهم غادروا الفندق ورحلوا!

وبعد فترة قصيرة ظهرت مجموعة المحامين بالكامل فى صالة المؤتمرات لدينا وبدوا كما لو كانت الكلاب قد منعتهم من دخول المنزل فقضوا الليل بطوله تحت سقيفة مدخل المنزل! وبعد أن انتهت جلبة استقبالنا لهم سألناهم عن سبب عدم وجودهم فى الفندق فاتضح أنهم قد غادروا الفندق الفاخر ذاهبين إلى فندق كنت أعرفه وأعرف أنه - كفندق - يصلح بالكاد لأن يكون ثكنة عسكرية؛ فلم يكن به مكيف هواء يعمل أكثر من نصف الوقت وكان يقع على طريق سريع يصدر عنه ضوضاء تصيب الثعبان نفسه بالصمم. والنتيجة؟ اضطروا لترك نوافذ حجراتهم مفتوحة طوال الليل وأن يتعاملوا مع الضوضاء المزعجة والرياح. ولأن حجرات ذلك الفندق كانت صغيرة جداً فقد اضطروا لترك معظم حاجياتهم فى السيارة التى استأجروها والتى صفوها خارج الفندق.

ولكن، عندما تحدث هؤلاء المحامون كان من الواضح أنهم قد شعروا فعلاً بقدر أكبر من الراحة فى مأواهم فى فندق (بلومون) بهوائه المفتوح، ومخاطر تعرضهم للدخان المنبعث من السيارات على الطريق السريع المجاور رغم أنهم لم يكونوا ليتكلفوا سنتاً واحداً لو كانوا قد أقاموا بالفندق الذى حجزنا لهم فيه، والذى كان مكاناً أفضل، وكان تفسيرهم لما فعلوه أنهم ما كانوا ليستطيعوا الإقامة فى ذلك الفندق الفاخر؛ لأن حجراته واسعة جداً وهادئة جداً. الخلاصة: كانوا يشعرون بالغربة فى أية بيئة تتجاوز توقعاتهم الشخصية، والأمر ببساطة هو أن معتقداتهم الثابتة ومخطوطات حياتهم لم تكن ترغب فى معاملة من الدرجة الأولى ولا فى إقامة فاخرة، وأنهم ما كانوا ليستطيعوا الخروج على مخطوط حياتهم حتى وإن كان لفترة قصيرة جداً.

هل تتعامل مع حياتك على هذا النحو؟ هل يسير الإيقاع المنتظم لحوارك الداخلى على وتيرة مثل:

- هذا "أقل من..."؛ ولذلك فهو جيد بالنسبة لى؟

- لا أستطيع فعل ذلك؟
- لن أستطيع أبداً تحقيق ما لدى ذلك الشخص أو الوصول إليه؟
- لا أستحق ما لديهم؟
- أعرف أننى أتعرض للخداع هنا، ولكننى يُفترض أن أكون ظريفاً؛ لذلك سأكون ظريفاً فذلك أفضل من أن أشكو.
- لقد كنت الشخص الثانى فى هذه العلاقة دائماً.. إننى داعم وحسب، ومن الأفضل أن يتخذ شخص آخر القرارات وأن أنفذها أنا لأننى ليس لدى صفات القائد.

وما أريد قوله هنا هو أن المعتقدات الراسخة هى أيضاً معتقدات معوقة؛ أى أن الأشياء التى نعتقدها بثبات عن أنفسنا دائماً ما تكون سلبية ولذلك فإننا نقول لأنفسنا إنها - أيًّا كانت "إنها" هذه - شىء لا نستطيع فعله، أو لا نستحقه، أو ليس لدينا المؤهلات اللازمة له.

ومثلما كان حال "نانسى" فى المثال السابق، فإن المعتقدات المعوقة تفرض عليك قيوداً قوية مفادها أن احتمالية أو إمكان الحرية، والخروج من طاحونة التعاسة الدائمة يبدو أمراً مهدداً بصورة من الصور، وسواء كانت معتقداتك المقيدة لك مثل تلك المعتقدات التى سبق ذكرها أو كانت شيئاً مختلفاً تماماً، فإن أى شىء من شأنه أن يشككك فيها سوف يبدو لك كما لو كان تهديداً. إن الناس يقيدون أنفسهم تقييداً هائلاً وذلك أمر محير.

إننا نتخيل ما ستكونه حيواتنا بغض النظر عن المشاكل أو الشعور بعدم الراحة البدنية الناتجة عن ذلك التخيل.. إننا نختار بيئتنا التى نعيش فيها وفقاً لمخطوطات حيواتنا، والناس تكتب مخطوطات تؤدى إلى نتيجة معينة وتتضمن علاقات من نوع معين وأسلوب حياة معين، وعلى الرغم من أننا نقول إننا نريد أفضل وأكثر مما لدينا، فإننا نشعر بعدم الراحة عندما نقوم بأية خطوات باتجاه ذلك التغيير، والعجيب أن الناس غالباً ما تفضل اختيار أسلوب الحياة المألوف - رغم اعترافهم بأنه أسلوب حياة غير مرض - لهم على أن تختار بديلاً غير مألوف حتى لو كان من الواضح أن ذلك البديل أفضل كثيراً.

وأنا أطلب منك أن تتذكر أنك لست الشخص الوحيد فى حياتك الذى من المحتمل أنه يتحرك فى حياته انطلاقاً من مجموعة المعتقدات الراسخة، فربما كان هناك آخرون أيضاً يتعاملون معك انطلاقاً من مخطوط أو مجموعة من التوقعات بشأن الطريقة التى ينبغى لك أن تتصرف بها وما ينبغى عليك قوله أو فعله، وعندما تتخذ قراراً بالخروج على نص المخطوط ترى هؤلاء يشعرون بدرجة كبيرة من التهديد والقلق.

ومثال ذلك أننى أذكر حادثة تكرر حدوثها - بصورة أو أخرى - بعد العديد من منتديات تنمية مهارات الحياة التى حاضرتُ فيها منذ عدة سنوات. فى كل منتدى من تلك المنتديات، كان الحاضرون يُجرون عدداً من التمارين التى تستهدف تحديد معتقداتهم الثابتة تجاه أنفسهم، وتلك التمارين "الممددة" كانت تستهدف إخراج المشاركين فى المنتدى من الحدود الضيقة البسيطة لقيود الأدوار التى يعيشونها، وعلى سبيل المثال، وفى نهاية أحد تلك المنتديات، قمنا بتكليف أحد المحاسبين - وهى الطائفة التى يُشتهر عنها التجهم والجدية الزائدة - بلعب دور شخص مثل "تينا تيرنر"، أو "ألفيس بريسلي" على المسرح مباشرة. (وإننى أؤكد لك أنك كنت ستحب أن تحضر أحد هذه المنتديات!) وكان ذلك المحاسب يبدأ فى الغناء بأقصى طاقة لحنجرته، وكان يهز الشعر المستعار على رأسه - حتى يبدو مثل "ألفيس بريسلي" - فى حين يقوم بقية حضور المنتدى بالرقص ويصرخون "رجل بدائى متوحش!"، وكان ذلك المحاسب يعود لبيته دائماً وهو يرى الأمور بصورة مختلفة تماماً، ولكنه قد حدث أكثر من مرة أن اتصلت بى الزوجات بعد عودة أزواجهن للبيت من المنتدى الذى أحاضر فيه قائلات: "ماذا فعلت بزوجى؟".

فأقول لهن: "خيرًا! هل هناك ما يسوء؟".

قالت لى إحدى الزوجات: "حسنٌ، إن "ديف" فى المنزل منذ ثلاثة أسابيع.. يعانق الأبناء، ويغنى لهم ويتحدث معهم.. ماذا فعلت به؟". وبمعنى آخر، فقد كان التغير فى "ديف" هائلاً جداً لدرجة أن زوجته كانت ترى أن ذلك التغير أمر غير مريح، ولسان حالها يقول: "أنا لا أحب هذا، ولا يهمنى إن كان ما حدث لزوجى شيئاً إيجابياً.. لا يهمنى إن كان شيئاً بناءً.. كل ما هناك أننى

لا أحب ما حدث".

وعندما أسألها: وما الذى لا يعجبك فى ذلك؟" عادة ما تكون الإجابة شيئاً من قبيل: "حسنً، كل ما فى الأمر أنه *مختلف* جداً عما كان. هل ذهب عقله أم ماذا؟".

فأقول: "حسنً، هل يفعل أشياء مؤذية؟".

فترد: "لا".

فأسألها: "هل يؤذيك أنت أو الأبناء؟".

فتقول: "لا".

فأقول: "هل أصبح عطوفاً ومعطاءً؟".

فتجيب: "أجل".

فأسألها: "وهل يبدو سعيداً وفى حالة سلام؟".

فتجيب: "حسنً، أجل.. أعتقد ذلك".

فأسألها: "هل ارتكب حماقة مثل الهروب مع جليسة الأطفال؟".

فتقول: "كلا".

فأسألها: "هل تريدين أنت أن تحضرى ورشة العمل التى أديرها فى الأسبوع القادم؟".

فتقول: "أجل! أقصد لا! أقصد أننى لا أعرف! سأعاود الاتصال بك، و... أشكرك!"

والمشكلة هنا هى أن "ديف" قد تحرر من المعتقدات الراسخة لديه عن نفسه، إلا أن زوجته لم تتحرر منها. إن "ديف" - من خلال فهمها لـ "ما ينبغى أن تكون عليه الأشياء" - من المفترض أن يظل يلعب دور شريك الحياة غائب المشاعر والانفعالات، والزوج والأب الفاتر مفتقد الحيوية؛ فهذا هو ما حدث كثيراً، وكلما ازداد تحرر المشارك فى منتدياتى من معتقداته الراسخة، ازداد احتمال تلقىّ مكالمة هاتفية قلقة من زوجه أو زوجته. والدرس هنا بسيط للغاية، وهو: إن قرارك بالتحرر من معتقداتك الراسخة ربما لا يلقى الترحاب من الآخرين فى حياتك؛ لأنه من المحتمل أن يؤثر على معتقداتهم الراسخة عنك. التغيير قد يكون مؤلماً حتى لو كان تغييراً للأفضل.

إذا سألك أحدهم اليوم: "ما المخطوط الذى تلعبه فى حياتك؟"، فبماذا ستجيب عنه؟ هل ستقول: "أنا أم"، أو "أنا أب محب لأبنائى"، أو "أنا زوجة أفى بواجباتى الزوجية"، أو "أنا زوج محترم"، أو "أنا مهنى ناجح"؟

أم تُرى سوف تعرف نفسك من خلال موروثك: "أنا ابنة "جون سميث" و"ماري سميث"؟ إن كنت كذلك، فهل تتبع مخطوط حياة عائلتك؟

تعرف على شرائطك الخاصة

فى بداية هذا الفصل تعلمت أن شرائطك قد تكررت لديك كثيراً لدرجة أنها تمارس عملها بسرعة مذهلة، والبشرى التى أزفها لك هنا هى أنك تستطيع تقليل سرعة هذه الشرائط للدرجة التى تستطيع معها سماعها وتحليلها. ويمكنك أن تفعل ذلك بأن تستمع لها استماعاً واعياً وأن تسأل نفسك أسئلة مفتاحية بشأن ما تعتقده فى أوقات مختلفة من حياتك. ما الشرائط فى حياتك؟

كن صبوراً على نفسك أثناء توقفك للاستماع لتلك الشرائط. تمهل وتريث قبل أن تفترض أية افتراضات. خذ ما يكفيك من وقت حتى تفحص ذاتك وتكتب أفكارك. إن أداءك للتمرين التالى بصورة صحيحة يتطلب منك عدة أيام من الاستماع والتحليل والتسجيل، (استخدم مذكرة خاصة لكل تمرين من التمارين التالية).

التمرين الأول

تخيل أنه من المقرر لك أن تقابل شخصاً تحترمه احتراماً كبيراً: شخصاً من المشاهير، أو من الأثرياء أو من أهل السلطة.. أو شخصاً تبهرك قيمه ومعتقداته.. أى شخص تشعر بإعجاب تجاهه لأى سبب من الأسباب. الطبيعى أنك لا تراجع نفسك قبل ذلك اللقاء بل تجريه وحسب، أما فى هذه المرة - وأثناء تفكيرك فى ذلك اللقاء المتخيل - أطلب منك أن تتحقق من نفسك جيداً وأن تتوخى الحرص فى ذلك، وإنه أمر مهم أن تكون صريحاً وصادقاً ودقيقاً بصورة كاملة. إذا كنت تعرف أنك ستشعر بالرهبة فى ذلك

اللقاء، فاعترف بذلك، وإن كنت ستشعر بالخوف أو القلق أو بأنك غبى أو غير ذى قيمة، فاعترف لنفسك بذلك.

وأثناء توقعك لذلك الاجتماع فما الذى تقوله لنفسك بالتحديد؟ خذ ما يكفيك من وقت للتفكير فى الكلمات التى تصف مشاعرك مع اقتراب ذلك اللقاء وكتابتها أيًا كانت تلك الكلمات. إن ما تكتبه هنا سيكون مهماً فى توضيح محتوى شرائطك عن نفسك، وعن كفاءتك وقيمتك لدى ذاتك ولدى الآخرين.

التمرين الثانى

على مدار الأسبوع القادم، بمجرد أن تستيقظ من نومك وتفتح عينيك، قم بكتابة توجهاتك النفسية وتوقعاتك فى كل يوم: هل أنت متفائل؟ هل تشعر بالخوف أو بالجزع والقلق؟ هل تشعر بالمرارة أو بالاستياء؟

هل توجهك وتوقعاتك تسير على قولك لنفسك شيئاً من قبيل: "إنك دائماً متخلف عن ركب القوة. إنك لن تستطيع أبداً الوصول للقمة. من المحتمل للغاية أن يُكتشف أمرك وتُفتضح اليوم". تذكر هنا أننى لا أتحدث عن الحوار الداخلى الواقعى، والذى قد يشمل أيضاً حديثاً تشجيعياً على مستوى الوعى مصحوباً فى نفس الوقت بشريط أقل تفاؤلاً، وربما تذكر أن تلك الشرائط تتنبأ بنتيجة محددة؛ ولذلك فإننى أتحدث هنا عن محاولة سبر الغور واكتشاف المكنون وذلك بسؤالك لنفسك عن الكيفية التى تتوقع فعلاً أن يسير بها يومك.

التمرين الثالث

افترض أن رئيسك فى العمل قد أرسل إليك رسالة بأنه يريد أن يراك الساعة الرابعة عصر اليوم. (وربما كان الأكثر مناسبة فى حالتك أن يكون من أرسل فى طلب رؤيتك شخصاً مهمًا وذا سلطة عليك غير رئيسك فى العمل مثل صاحب المنزل الذى تسكن فيه، أو وزير، أو رئيس زوجك فى العمل).

وهنا أيضاً أطلب منك ممارسة هذا التمرين أربع مرات، بحيث تستخدم فى كل مرة مجموعة مختلفة من الظروف مثل:

- إدراكك لأنك ارتكبت خطأ.
- معرفتك أن الشركة التى تعمل بها تخطط لتسريح بعض العاملين، أو أن هناك أخبارًا سيئة تلوح فى الأفق.
- ليس لديك أية معرفة عن موضوع ذلك اللقاء.
- معرفتك بأن الجميع قد أصبحوا يقدرونك نتيجة لأدائك الجيد.

والآن أريدك أن تجرب هذا التمرين مرة أخرى، ولكن أشرك فى هذا الموقف شخصاً ترتبط به بعلاقة شخصية. تخيل أن ذلك الشخص زوجك، أو قريبك، أو صديقك، أو تخيل - حتى - أن ابنك قد طلب منك أن يجلس معك ليناقش معك أمراً.

ومرة أخرى، مارس ذلك التمرين أربع مرات، ولكن استخدم هذه المرة هذه المجموعة المعدَّلة من الظروف:

- وجود مشكلة فى العلاقة.
- حدث مؤخراً شىء سيىء أو مأساوى أو خطأ.
- مرة أخرى، ليس لديك أية فكرة عن موضوع اللقاء.
- إنك لم تتحدث مع ذلك الشخص - أو لم تتحدث معه حديثاً حميماً - منذ فترة طويلة.

اكتب كل الأفكار التى تستطيع أن تحدد أنها تقع على مستوى أقل من مستوى الحديث الواعى مع الذات؛ أى الأفكار التى لا ترد على عقلك إلا عندما تبدأ فى طرح تلك الأسئلة والتعرف على توقعاتك وتنبؤاتك.

تقييم شرائطك

بمعاودة النظر إلى شرائطك الخاصة، هل ترى أى تماثل أو أية أنماط ثابتة بينها؟ هل هناك أنواع محددة من السيناريوهات التى تربط بينها وبين هذه النوعية من الحديث السلبى مع الذات؟ وعلى سبيل المثال: هل تتعامل شرائطك مع مشاكلك فى مجال العمل؟ هل لها علاقة بأفراد بعينهم من أسرتك أو معارفك؟ ربما أنك كنت تستطيع أن تتعرف على شرائطك بصورة أفضل

عندما كنت تفكر فى جزء معين من اليوم مثل أول أفكار تتتابك فى الصباح بشأن بقية اليوم، ربما أنك كنت أكثر معرفة ودراية بالشرائط فى سياق نوعية معينة من المهام مثل الاستعداد لإلقاء خطاب. مستخدماً مفكرتك الشخصية، حدد واكتب ما تلك التهديدات أو الأنماط الشائعة لديك.

تقييم المخطوط

لننتقل الآن لتقييم المخطوطات والمعتقدات الراسخة.

التمرين الأول

اقض بعض الوقت للتفكير فى كل المخطوطات التى لعبتها فى حياتك. ربما كان لديك الكثير من المخطوطات التى تشمل أدوار: الصديق، والعامل، والأب المحب، وقائد فريق المشجعين الرياضيين، والراقص، والأستاذ الجامعى، والبطل الرياضى، والزوج، والشخص المعوق، وابن/ابنة (فلان).. إلخ.

تذكر أن المخطوط يتحكم فيما تقوله وتفعله، وهو يفرض عليك أيضاً توقعات أو أدوارًا تضعها للآخرين، ولذلك، فأثناء تفكيرك فى مخطوطك، حاول أولاً أن تتذكر الأدوار التى لعبتها، والتى حكمت سلوكياتك، والتى شعرتَ أثناء لعبك لها بأنها ستؤثر تأثيراً مباشراً على ما تصل إليه من نتائج. حاول أن تتذكر المراحل والظروف التى أثر دورك فيها على استجابة الآخرين لك أو تعاملهم معك، ثم حدد تلك الاستجابة وذلك التعامل. إن مخطوطك سيوضح دليلاً على بعض العوامل الداخلية الأخرى التى سبق أن تناولناها بالنقاش. وعلى سبيل المثال، فإنك ستجد عدداً من الملصقات بداخل مخطوطك، وموضع سيطرة يصبغه المخطوط بلون معين، وكذلك شرائط تقدم محتوى آلياً تكراريًا. استخدم هذه التصورات حتى تحدد مخطوطك بالتفصيل، وهنا أيضاً، استخدم مفكرة شخصية لفعل ذلك.

أولاً: قم بتسمية المخطوط وذلك من خلال تحديد الدور الذى تلعبه (أم، أو زوجة لمدمن، أو امرأة منحرفة، أو شخص ممل).

ثانياً: اكتب بألفاظ بسيطة قائمة بالأنشطة والسلوكيات التى يتطلبها ذلك

المخطوط. وينبغى أن يكون هدفك هنا هو تذكر ما قمت به بالفعل نتيجةً للعبك الدور الذى وضعت مخطوطه لنفسك.

وبعد ذلك، صف فى فقرة واحدة أو فقرتين كيفية استجابة الناس لك أو تفاعلهم معك نتيجة للدور الذى تلعبه. ما الذى يستخرجه الدور الذى تلعبه من الممثلين الآخرين المشاركين فى ذلك المخطوط؟

وبعد أن تنتهى من إجراء هذا التمرين مع المخطوط الأول، قم بإجرائه مع المخطوطات التالية واحداً تلو الآخر، واكتب عن كل منها كما فعلت مع المخطوط الأول.

التمرين الثانى

الآن، وبعد أن استطعت تحديد بعض المخطوطات التى لعبتها فى حياتك، عد إليها وافعل ما يلى:

١. ضع دائرة حول الأدوار التى تشعر بأنها أكثر توافقاً مع ما تريد لحياتك أن تكونه. إذا كنت تصف حياتك لشخص آخر، فما المخطوطات التى ستشعر بالفخر عندما تحكيها والتى تريد لذلك الشخص أن يعرفها؟ أيُّ الأدوار التى تستمتع بلعبها؟ ضع دائرة حولها.
٢. مرة أخرى، إن كنت تصف نفسك لشخص آخر، فما أكثر أدوارك التى ستخجل من أن تحكيها؟ ضع علامة بجوار الأدوار التى تكره لعبها كرهاً بالغاً.
٣. اكتب أمام كل مخطوط تعرفت عليه لديك - سلبياً أو إيجابياً - فقرتان توضحان الشخص فى حياتك الذى كان له الدور الأكبر فى فرض ذلك المخطوط عليك، وبعد ذلك اكتب فقرتين حول الهدف الذى تعتقد أن ذلك الشخص فرض عليك هذا المخطوط لتحقيقه، وعما اكتسبه نتيجة فرض ذلك المخطوط عليك.

الوصل بين النقاط

كما فعلنا فى الفصل السابق، فإن دورك هنا هو أن تقيّم هذه المجموعة من الأدوار والمخطوطات لتحدد إن كانت هناك علاقة ذات أهمية تربط بينها، وربما ينبغى عليك أن تكتشف كيف تحدث هذه الأدوار والمخطوطات معاً بفرض تعريف الشخص الذى أصبحتَه، وإذا ما كانت كل واحدة منها قد أسهمت فى بناء ذاتك الحقيقية أو حاولت هدمها، وإنه فى غاية الأهمية أن تعرف أيها يتوافق مع ذاتك الحقيقية وأيها لا يتوافق معها. إن استجاباتك أو ردود أفعالك الانفعالية تجاه تلك المخطوطات ستمدك ببعض الدلائل المهمة فى هذا الصدد.

لى صديق لديه دور حياتى ومخطوط كبير بأنه بطل رياضى؛ فهو يعشق كرة القدم الأمريكية وكان يلعبها فى المدرسة الثانوية والجامعة ثم كمحترف. ولكن - وكما هو من المحتم - ولت أيام ريعان شبابه واضطر للتخلى عن لعبها. وذات يوم وبينما كان يشكو لى من تعبه وشعوره بالتقدم فى العمر طلبت منه أن يتصور فى عقله أيام لعبه لكرة القدم، وطلبت منه أن ينشّط مخطوط حياته فى عقله لدرجة أن يتصور نفسه مرتدياً لباس اللعب. لقد كان الموقف مخيفاً حتى لى أنا الذى كنت أتوقع نتيجة فعله ما أطلبه منه، حيث رأيت جسمه يتغير أمام عينى فقد عادت إليه الطاقة، وتألقت عيناه وانتصب فى جلسته وأصبح صوته رناناً ومليئاً بالحيوية. لقد كان يشعر فى قلبه وعقله بمشاعر وذكريات عضلاته أثناء أدائها لذلك الدور الذى كان يعشقه. فى غضون لحظات قلائل عملت الانفعالات الخاصة بذلك الدور على تحويله.

وما أود قوله هنا هو أن الانفعالات المصاحبة للأدوار التى نلعبها انفعالات قوية سواء كانت تلك الانفعالات إيجابية - كما كانت حالة صديقى - أو سلبية فى حالة إذا كان ذلك الدور قد ولّد لدى صاحبه شعوراً بالألم، ولذلك فإنه من المهم أن تدرك أية أدوار تخلق أية انفعالات فى حياتك، وإليك شرحاً لذلك:

مستخدماً القائمة التى كتبتها بمخطوطات حياتك، أريدك الآن أن "تتصور" نفسك فى كل مخطوط منها واحداً تلو الآخر وذلك بتمثيلك ما ستقوله الشخصية التى تلعب دور ذلك المخطوط.. قل الكلمات التى ستقولها

عندما تقوم بأداء دور معين، وقلها بصوت عالٍ. وعلى سبيل المثال: إن اخترت - سيدتى - مخطوط "أم"، تصورى أنك أم لشخص وقولى ما قد تقولينه كأم بصوت عالٍ. ربما وجدت نفسك تقولين أشياء مثل: "والآن، أريدك أن تحرص على أن تلتحف جيداً، فأنا لا أريدك أن تصاب بالبرد. تذكر أن أمك تحبك ولا تريد أن يصيبك مكروه. هكذا.. أحكم ارتداء ملابسك واذهب لتلعب. ما هذا؟ إنك لا ترتدى ثيابك جيداً، دعنى أصلحها لك. عد إلىّ كل ساعة أو نحو ذلك".

اعلمى أننى لا أقول إن هذا المخطوط، أو أى مخطوط آخر غيره جيد أو سيئ فى ذاته، ومع ذلك فإن كل مخطوط لديه مشاعر مرتبطة به وأنا أريدك أن تنتبهى لمشاعرك أثناء أدائك لهذا الدور؛ لذلك تحدثى بقدر ما تستطيعين فى هذا المخطوط حتى تستطيعى تحديد المشاعر والانفعالات التى تواتيك. ربما كانت مشاعرك إيجابية ومهدئة وربما كانت مثيرة للقلق أو الغضب، وهذا هو ما أريدك أن تلاحظيه، وأيًا كانت خبرتك التى تتذكرينها، فإن المشاعر المصاحبة لها من المحتمل أن تكون مهمة وأنا أريدك أن تحدديها وتتعرفى عليها.

وفى النهاية، *اكتبى مخطوط الحياة الذى تريدين أن تكتبيه لنفسك بأقصى كمية تفاصيل تستطيعين كتابتها* إذا أتيحت لك الفرصة لذلك. لا تحاولى أثناء كتابتك لذلك المخطوط أن تُسعدى أى شخص، ولا تهتمى - حتى - بأن كان ذلك المخطوط للحياة لائقاً أم غير لائق. ما المخطوط الذى ستختارينه إن كان بمقدورك أن تفعلى أى شىء تريدينه؟ ما العواطف التى ستشعرين بها، ومن الشخص الذى ستشاركينه بها؟ ونؤكد من جديد أن هذا التمرين يستحق منك أن يحصل على انتباهك الكامل واستعدادك القوى. امنحى ذلك "المخطوط المتخيل" ما يكفى من الوقت، والطاقة، والإبداعية حتى يكون له معنى حقيقى واقعى. (وبالمناسبة: إن كنت ترين أنه من غير الممتع أن تمارسى هذا التمرين بالكتابة، فإنك تمارسينه بصورة خاطئة؛ لذلك ابدئى ممارسته من جديد!).

آمل أنك - الآن - تستطيع أن تستكشف وبحماس أية قصة تريد أن تكتبها

لنفسك، وأى دور تريد أن تقوم بلعبه فى تلك القصة، وآمل أيضاً أن تشعر بطعم الشعور الداخلى لديك عندما يكون المخطوط الصحيح لك موجوداً فى قلبك، وربما لا يكون ذلك المخطوط شائعاً شهيراً؛ لأنه قد يتعارض مع توقعات المحيطين بك، ومع ذلك فإنه سيكون مخطوطك أنت وليس مخطوط شخص غيرك.

أما ما ستفعله بذلك المخطوط الذى كتبته، فمرجعه إليك وأنت من يحدده.

واصل القراءة...

مقدمة لخطة العمل الخماسية

"لقد علمتنى خبرتى فى الطيران أن الإهمال والثقة الزائدة عادة ما تكون أكثر خطورة من تعمُّد قبول المخاطر الواضحة".

ـ "ويلبور رايت" من خطاب منه إلى والده فى ديسمبر ١٩٥٠

سبق أن اقترحت عليك أن تفكر فى حياتك كما لو كانت سلسلة؛ أى مجموعة حلقات مرتبطة معاً، ولقد كنت تعمل جاهداً حتى الآن فى تحديد العديد من تلك الحلقات المهمة والتعرف عليها، والآن حان وقت تجميع كل ذلك العمل الدءوب معاً وتقييم ما يمثله لك من معنى ووضع خطة للتعامل معه.

لقد نشأتُ على يدى والدى الذى كان يعمل فى شركة استخراج نفط فى ولايات تكساس، و أوكلاهوما، و كلورادو؛ ولذلك فإننى أتذكر بوضوح أن أول سلسلة رأيتها فى حياتى كانت تلك السلاسل المستخدمة حول لسان حفار حقول النفط، وكانت تلك السلاسل ضخمة الحجم مشحمة وسوداء اللون وكانت بعض حلقات تلك السلاسل تبلغ من الثقل ما يجعل المرء يستطيع حملها بالكاد، وكان العمل مع تلك السلاسل عملاً شاقاً وخطيراً وطريقة صعبة لكسب

العيش. وأثناء طفولتى، وكلما سمعت أن المساجين يتم تقييدهم بسلاسل فى الزنازين كنت أتخيل دائماً أن هذه السلاسل الضخمة البشعة تحيط برقبة سجين مسكين وحول رسغى قدميه، وكانت هذه السلاسل تمثل لى فى تلك السن الصغيرة قوة مقيدة للغاية. إن السلاسل تتحكم فيك وتعيقك وتسلبك حريتك، وأعتقد أن هذا يوضح لك رؤيتى للسلسلة فى حياتك الشخصية، وهى بالنسبة لى ليست مجرد تصور ذهنى بل هى تمثيل ورمز، وأعتقد أننا غالباً ما نجد أن ما نفعله فى حياتنا هو نتيجة لقوة دفع سلبية.. نتيجة لسلسلة فى حياتنا تربط ماضينا بحاضرنا بمستقبلنا.

وتصورك لذاتك - سواء كان كاذباً أم حقيقياً - نتاج لذلك الربط، وهذا التواصل والاستمرارية قد تكون إيجابية أو سلبية، ولكن الرابط لا يمكن إنكاره فى أى الحالتين. وكيفية تكون هذه السلسلة وتطورها إلى الشخص الذى أصبحتَه هو موضوع هذا الكتاب، وخلق أو إعادة خلق السلسلة وتصور الذات اللذين تريدهما هما موضوع هذا الفصل والفصول التالية.

ولقد بدأتُ هذه العملية - أى إعادة تشكيل سلسلة حياتك - بأن جعلتك تفحص ماضى حياتك؛ لأننى أعتقد أن أفضل أسلوب للتنبؤ بالسلوك المستقبلى هو دراسة السلوك الماضى. إن هذا الوضع صادق دائماً لأن حلقات السلسلة التى تمثل ماضيك تتنبأ بمستقبلك، وهذا يعنى - بالنسبة لمعظم الناس - أنه لو كان ماضيهم حالة من الفوضى فإن الاحتمال الكبير أن يكون مستقبلهم هو الآخر حالة من الفوضى. أنت الآن لديك الأدوات التى تمكنك من تغيير ذلك النوع من قوة الدفع، وذلك من خلال كسرك لهذه السلسلة وإنشائك لسلسلة جديدة. إنك عندما تستطيع تحديد أية حلقة من حلقات ماضيك تتحكم فى خبرات حياتك الحاضرة، فستعرف أين ينبغى أن تركز جهودك. إذا كان ماضيك يتنبأ بمستقبلك وكنت تريد مستقبلاً جديداً، فعليك أن تبدأ فى تكوين تاريخ جديد لنفسك.

وكبداية، فإنك قد تبدأ تاريخك الجديد هذا بيوم واحد فقط ثم تجعله أسبوعاً، ثم شهراً ثم عاماً وسرعان ما سيتكون لديك تاريخ جديد تماماً مؤدياً إلى مستقبل جديد تماماً. إن كنت مدمناً للخمر أو آكلاً شرهاً مما

أصابك بالبدانة على مدار سنوات عديدة، فإن التنبؤ الدقيق بشأنك هو أنك ستظل مدمناً وآكلاً شرهاً هذا العام أيضاً، ومع ذلك، فإنك بمجرد أن تغير من سلوكياتك ولو ليوم واحد فقط، فإن حياتك سوف تنتبه وتتيقظ ويقول لسان حالها: "ها! ما هذا؟ نظام جديد؟!"، وعندئذٍ يتكون لديك تنبؤ جديد، وكل يوم يمر على ذلك السلوك الجديد يزيد من مدى ذلك التنبؤ ودقته. التحدى - إذن - هو أن تتحرر من القديم وأن تتوافق مع الجديد. إن ما جعلنا نقضى كل ما قضيناه من وقت مع القديم فى هذا الكتاب هو أن أتأكد من أنك قد خلعت الغمامة عن عينيك، وأنك تعرف بالتحديد الأماكن والمواضع فى ماضيك التى أوصلتك إلى مناطق ومواضع محددة فى حياتك الحاضرة، والآن أنت تعرف!

لقد شكلت خبراتك فى الحياة التى تدور خارجك، هى وردود أفعالك الداخلية تجاهها تصورك لذاتك الذى كنت تعرِّف من خلاله نفسك على طول حياتك بنفس الطريقة التى يشكل بها الحداد سنداناً، لقد ضغطت على نفسك بمدركاتك الداخلية وحديثك مع ذاتك، وفى نفس الوقت أسهمت السلوكيات والرسائل القادمة إليك ممن قابلتهم فى حياتك فى تشكيلك، وكانت لحظاتك الفارقة، واختياراتك الحاسمة، والأشخاص المحوريون هى المطارق التى طرقت بها معدن تصورك لذاتك حتى تشكله وتعيد تشكيله.

والاحتمال الكبير أن ذلك الطرق والتشكيل قد حدث دون أن تدرك حدوثه على مستوى الوعى - إن كنت تدرك حدوثه على أى مستوى أصلاً. إنك لو عاودت النظر إلى حياتك، فربما شعرت كما لو كانت "سلسلة حياتك" ملفوفة بإحكام حول عنقك منذ البدايات الأولى لحياتك، ومن المحتمل أن تكون تلك السلسلة قد قيدتك وأشعرتك بأنك مخنوق أو "محاصر فى مكانك". إنك لا تستطيع أن تغير ما لا تعترف به - كما سبق أن قلت - والعكس صحيح، حيث إنك *تستطيع* تغيير ما *تعترف به*. تعامل مع حلقات سلسلة حياتك تعاملاً واقعياً، وحدد أى تلك الحلقات ينبغى كسرها وتحطيمها حتى تفسح المجال لقوة وإرادة ذاتك الحقيقية.

وأنا لدىّ خطة جديدة وجريئة من شأنها أن تساعدك على بلوغ ذلك

الهدف.. لقد آن لك أن تصبح الحداد الذى يشكل سلسلة حياتك.. لقد آن لك أن تتحرر من السلبية المتمثلة فى تركك للقوى الداخلية والخارجية تشكل حياتك.. لقد آن لك أن تبدأ بنشاط ووعى فى تغيير وتوجيه هذه القوى. إنك بفعل ذلك ستحرر تصورك لذاتك من قوة الدفع الكاذبة والخاضعة لتوجيهات العالم الخارجى، وتتحرك باتجاه قوة دفع صادقة خاضعة لتوجيهك أنت. لقد آن لك أن تسير فى اتجاه جديد.. اتجاه يستند على المكان والزمان الآنيين بدلاً من مواصلة السير فى الاتجاه القديم القائم على تاريخ بالٍ مُجهد غير مناسب. إن بمقدورك خلق قوة دفع تمكّنك من أن تفعل وأن تكونَ ما يمثل لك قيمة وما يهمك حقاً.

وحتى تعيد تعريف حياتك وتصورك لذاتك؛ فلابد أن تفعل شيئين، أولاً: لابد أن يكون بحوزتك عدة أدوات محددة جداً، وثانياً: لابد أن تلتزم بأن تكون صادقاً صدقاً كاملاً وشجاعاً فى تقييم واستخدام كل المعلومات التى تراكمت لديك حتى الآن. إن بعضاً من ذلك الذى قمت بتعريفه كان الاعتراف به قبيحاً وغير سار، والآن آن أوان تعاملك معه. إن المعرفة التى لا يصحبها عمل أسوأ من مواصلة الإستغراق فى سُبات الجهل؛ لأن النائم يستطيع - على الأقل - أن يتعلل بتلك الحجة القديمة القائلة: "الجهل نعمة". إنك حتى تقوم بالعمل الشاق الضرورى للتعرف على حياتك وفهمها - بكل أبعادها - ثم تكتفى بالتصلب وتماود نفس الضحكة القديمة السخيفة هو أمر ليس جيداً، بل هو نوع من البحث عن الاستمتاع الذهنى دون أية نتيجة إيجابية. لابد أن تتحلى بالمسئولية، وأن تهتم بالعمل حتى تستطيع التعامل الفعّال مع الحقيقة المجردة وتقوم بما يلزم من تغييرات، أما إن فعلت أى شىء أقل من ذلك فإنك تهدر وقتك وتبدده. ما أريد قوله هو أنك إن أردت تعظيم نوعية حياتك والفكاك من الشراك التى حصرتك حتى الآن؛ فإنه سيكون عليك أن تجد الشجاعة الكافية لمواصلة الواقعية، وسيكون عليك أن تعمل بفاعلية على تغيير نمط حياتك على المستويين الداخلى والخارجى. لا تخدع نفسك.. لا تنتحل الأعذار.. لا تلم الآخرين على ما قمت به من اختيارات. عليك أن تقرر أى العناصر فى تصورك لذاتك تقيّمها؛ ومن ثم تبقى عليها، وأيها لا تقيّمه. لقد آن لك أن

تفرق بين السخافات الكاذبة والحقيقة الصادقة حتى تستطيع التحرر من تلك السخافات وبذلك تكتشف ذاتك الحقيقية وتحيا متوافقاً معها، وكما سبق أن قلت، فإن مرحلة التعرف على ذاتك الحقيقية ستتطلب منك قدراً هائلاً من الشجاعة وكذلك ستتطلب مرحلة التنفيذ نفس القدر من الشجاعة. ١

ولا تنس أنه لن يُسعد جميع من حولك أن ترفض أنت بعض الأدوار التى كنت تقبلها من قبل قبولاً سلبياً لصالح أدوار تختارها اختياراً صادقاً وموضوعياً.

وحتى نسرع من هذه العملية، دعنا نقم بمراجعة سريعة لما تعلمته فى هذا الكتاب عن كيفية تكوينك لتصورك لذاتك حتى تدخل هذه العملية دخولاً منظماً:

النقطة الأولى

لقد بدأت حياتك مزوداً بمجموعة من المواهب والمهارات والقدرات والصفات والخصائص التى تعرِّفك تعريفاً متفرداً عن غيرك من البشر: إن بداخلك كل ما يلزمك من مهارات وقدرات وأفكار وحكمة حتى تحقق رسالتك فى الحياة. إن كانت رحلتك فى هذه الحياة قد تطورت وتغذت على ذلك التفرد؛ فإنك قد ظللت مركزاً على - وبالتالى عشت حياة متوافقة مع - ذاتك الحقيقية. أما إن لم يكن هذا هو حالك؛ فقد سيطرت عليك نفس كاذبة خاضعة لتوجهات العالم من حولك.

النقطة الثانية

إن رحلتك عبر الحياة - سواء استغرقت عشرين عاماً أو ستين - تتصف بـ تاريخ للتعلم يؤثر تأثيراً هائلاً على التفرد الذى ولدت مزوداً به. لقد تعلمت من خبراتك وغيرتك تلك الخبرات.. الخبرات التى أدت بك إلى الشعور بالسكينة والبهجة، أو بالتخبط والحزن، أو بمزيج من كل هذا.

النقطة الثالثة

على الرغم من أن تاريخك يتكون من ملايين الخبرات الداخلية والخارجية،

فإن عدداً محدوداً للغاية من تلك الأحداث قد شكل تصورك لذاتك، وكما سبق أن رأينا، فإن ثلاثة عوامل خارجية أساسية قد شكلت ما تعتقده عن نفسك؛ وهى: لحظاتك العشر الفارقة، والقرارات السبعة الحاسمة التى اتخذتها، والأشخاص المحوريون الخمسة الذين تعاملت معهم فى حياتك.
واللحظات العشر الفارقة هى تلك الأحداث التى بلغت قوتها أنها شكلتك - سواء كان ذلك التشكيل إيجابياً أو سلبياً - تشكيلاً ثابتاً دائماً. وربما أكدت بعض تلك اللحظات الفارقة على صدقك مع ذاتك فى حين أن بعضها قد شوه تصورك لذاتك وذلك بإبعاده لك عن ذاتك الحقيقية باتجاه توقعات كاذبة لما "يُفترض" بك أن تكونه.

وقراراتك السبعة الحاسمة هى تلك القرارات المهمة التى اتخذتها، والتى إما أكدت ذاتك الحقيقية بتوليدها نتائج أكدت تفردك كإنسان، أو جعلتك تتشكك فى ذاتك مما أدى إلى تبنيك أفكاراً مختلفة غامضة لوثت تصورك لذاتك، وهذه النتائج - سواء كانت تؤكد ذاتك الحقيقية أو تنكرها - قد تأثرت أيضاً بالأشخاص الخمسة المحوريين فى حياتك، وهنا أيضاً، إما أن تعاملك مع هؤلاء الأشخاص الخمسة قد دعم الصدق بداخلك، أو أمدك بمعلومات كاذبة أصبحت جزءاً أساسياً مركزياً من تصورك لذاتك.

النقطة الرابعة

أنت - كشخص ذىُ فكر وإحساس - قمت بتفسير كل حدث واجهك فى حياتك سواء كان ذلك الحدث كبيراً أو صغيراً، وأصدرت رد فعل تجاهه، وإن شئت الدقة، فإنك قد تأثرت - كما تعلمت فى الجزء الأخير من هذا الكتاب - بخمسة عوامل داخلية وقد أثرت هذه العوامل فى كيفية إدراكك للعوامل الخارجية وتشربك لها، وهذه العوامل الداخلية الخمسة هى: موضع السيطرة لديك، والملصقات، والحوار الداخلى، والشرائط، والمعتقدات الراسخة.
وفى مراجعة سريعة نقول إن موضع السيطرة لديك يحدد طريقة إدراكك للشخص أو الشىء الذى تراه مسئولاً عما يقع فى حياتك من أحداث. أما الملصقات، فهى تحديدك للأحكام الدائمة - المفروسة فى تصورك لذاتك -

التى تحدد رأيك فى نفسك، وبالنسبة لل حوار الداخلى، فإنه أشبه بنافذة تصورية ترى وتفهم نفسك والعالم المحيط بك من خلالها.. إنه حديثك الداخلى مع نفسك والذى يحدث فى وقت واقعى أثناء دوران الحياة من حولك. والشرائط هى تلك الأحكام، والتنبؤات التى تحقق نفسها بنفسها والمتكررة كثيراً فى حياتك لدرجة أصبحت معها رسائل آلية تتردد فى رأسك بسرعة مذهلة.. رسائل تتنبأ بالنتائج التى ستحدث فى حياتك وصراعك من أجل النجاح. أما المعتقدات الراسخة، فهى المواضع الثابتة والمقاومة للتغيير والتى تستخدمها حتى تنظم عالمك، وهى تتنبأ بما سيصدر منك أو من الآخرين من سلوكيات، والمعتقدات الراسخة هى الأركان الأساسية فى مخطوط حياتك؛ ولذلك فإنها تخلق حدوداً مقيدة ومعوقات لما يمكنك أن تكونه أو تفعله.

إنك تتعامل مع تصورك لذاتك من خلال هذا المركز الخماسى لل "المعالجة الداخلية للبيانات" بصورة إما أن تؤكد ذاتك الحقيقية أو أن تطمرها لصالح ذاتك الكاذبة. وإحدى هاتين الذاتين هى المسئولة عن إدارة حياتك وتوجيهها.

النقطة الخامسة

إن عجزك عن أن تحيا حياتك متوافقاً مع ذاتك الحقيقية يضعفك عقلياً، وانفعالياً، وبدنياً وروحياً.. إنه يمكن سلسلة حياتك من أن تخنقك وأن تكبتك وتستنزف وتبدد الطاقة المهمة جداً فى حياتك. إن كبتك لذاتك الحقيقية، وإنكارك لحاجتها للتعبير عن نفسها، ومعيشتك لحياتك بدون عاطفة وحب يبدد قدراً هائلاً من طاقة حياتك.. تلك الطاقة التى يمكنك توظيفها فى فعل ما تريده.

هناك دعاء يطلب الداعى فيه أن يُمنح حكمة معرفة الفارق بين الأشياء التى قد تتغير وتلك التى لا تتغير، وأنا أقول لك هنا إننا أثناء إعدادنا لخطة العمل التى ينبغى أن تسير عليها - الخطة التى تستهدف تعظيم خصائصك وتقوية ذاتك الحقيقية - فإن العوامل الداخلية ستصبح العناصر الأساسية فى تلك الخطة، وإليك المبرر لذلك: إنك إن كنت تعرف *الأحداث التى* حركت

تصورك لذاتك واستطعت تحديد ردود أفعالك تجاهها، فإنك تعرف - إذن - الدوافع التى تستطيع التعامل معها حتى تبدأ عملية التغيير، وتلك الدوافع هى عواملك الداخلية..

ومع ذلك فالعوامل الخارجية مهمة، وذلك لأنها قد تكوّن الحلقات الأولى فى سلسلة حياتك إلا أن العوامل الداخلية هى موضع القوة الحقيقية. إن تغيير توجه حياتك والعودة للتواصل مع ذاتك الحقيقية هى عملية تغيير حقيقية.. هى عملية تغيير أفعالك وردود أفعالك الداخلية، والسبب فى ذلك - وببساطة - هو: إنك قد لا تستطيع تغيير اللحظات العشر الحاسمة فى حياتك، ولا القرارات السبعة الحاسمة فيها، ولا الأشخاص المحوريين الخمسة، إلا أنك تستطيع تغيير أسلوب إدراكك لتلك الأحداث الخارجية فى حياتك تغييراً هائلاً. يمكنك توظيف قوة العوامل الداخلية التى تسيطر على حياتك حتى تعيد تفسير وتحليل تلك الأحداث وتؤسس ردود أفعال جديدة متوافقة مع ذاتك الصادقة، ولذلك، فمادمت لديك القدرة على الاختيار، فإن لديك القدرة على التغيير، وأنا أتنبأ لك - استناداً إلى المعرفة والأدوات المساعدة التى حصلت عليها من هذا الكتاب - بأن ينشأ لديك وجهة نظر جديدة عن حياتك وتاريخك وقدرتك.

وليس معنى هذا أننا سنتجاهل السلوكيات الخارجية الظاهرة. ثمة جدل وخلاف هائل فى علم النفس بشأن مدى "جودة" إحداث تغييرات إيجابية فى الناس، وخلاصة ذلك الجدل هو: هل ينبغى أن نقوم بتغيير المشاعر والانفعالات أولاً على أمل أن يشعر الناس شعوراً مختلفاً عندما يتصرفون بصورة مختلفة؟ ولقد استمعت إلى الأكاديميين "المركزين على المخ" يتحدثون كثيراً - لدرجة التقزز - عن المصيب والمخطئ فى هذا الجدل فى حين أن المحتاجين لذلك التغيير يجلسون قائلين: "اللعنة! لا يهمنى كل ما تتجادلون فيه، وكل ما أريده هو خطة عمل!".

وكما يقول الكثير من السياسيين كثيراً: "إننى أشعر بالحالين *معاً*".. أقصد أن الخلاصة هى: من يهتم بنتيجة ذلك الجدل؟ لماذا لا نقوم بفعل الأمرين معاً؛ أى لماذا لا نعمل على تغيير أسلوب تفكير الناس وشعورهم، وفى نفس الوقت نساعدهم على تغيير سلوكياتهم باتجاه تحقيق النجاح؟

وخطة العمل التى سأقدمها عما قريب لمساعدتك تفعل ذلك، فأنا سأساعدك على أن تتغير داخلياً من خلال التركيز على العوامل الخمسة التى سبق مناقشتها، وعلى أن تغير طريقتك فى التعامل مع العالم خارجياً فى وقت واحد، وفى نفس الوقت. إنك عندما تختلف طريقة تفكيرك وشعورك وسلوكك، فسوف تلحظ ذاتك وتخلق بيانات جديدة دقيقة عن تصورك لها.. إنك ستتعلم أشياء عن نفسك من خلال ملاحظتك لها كما لو كنت تلاحظ شخصاً آخر، وعندما ترى نفسك "تتصرف" بأسلوب مختلف.. تتصرف بصورة أكثر صدقاً مع ذاتك وأكثر إخلاصاً لها داخلياً وخارجياً، فإنك ستخلق تاريخاً جديداً يؤدى إلى مستقبل جديد.

وهذه الخطة فى أبسط تعريف لها تسير على الطريقة التالية: سأطلب منك أن تعيد زيارة "فحوص حياتك" الداخلية والخارجية التى سبق أن أجريتها وسجلتها أثناء قراءتك للفصول السابقة. إنك ستعرف أى الأحداث الخارجية فى حياتك - لوث حياتك، ولم يسهم فيها بإيجابية - متوافقاً مع ذاتك الحقيقية. ستفحص عواملك الداخلية والطريقة التى واصلت من خلالها حمل تلك الأحداث "السامة" بداخلك، وعندئذ ستعرف أى مناطق حياتك لابد من "تطهيرها" حتى تزيد من جودة حياتك. وفى النهاية، ستستعين ببعض الأدوات المساعدة المحددة للقيام بذلك التطهير، وهو ما سيضعك - بدوره - على طريق العودة باتجاه ذاتك الحقيقية الصادقة.

وكما قلت فى موضع سابق من الكتاب، فإننا قد لا نستطيع تغيير ما وقع فى حياتك من أحداث، ومع ذلك فإن بمقدورنا - بكل تأكيد - أن نغير الرسائل التى تشع بداخلك من تلك الأحداث. إننا نستطيع تغيير طريقتك فى رد الفعل؛ ومن ثم نغير قوة وأثر تلك الأحداث فى حياتك اليومية الحالية. إن ما تستفزك هذه الخطة للقيام به هو أن تقوم باختيار "حلقة" معينة من سلسلة حياتك، وأن تفحصها وتختبر ردود أفعالك تجاهها - سواء فى وقت حدوثها أو الآن - ثم تتساءل عن الاستنتاجات التى توصلت إليها والسلوكيات التى قمت بها نتيجة لما استنتجته. إننى أنوى أن أتحدى الأفكار والمشاعر وردود

الأفعال التى يحتمل أنك قد تقبلتها بصورة سلبية على مدار أعوام وأعوام. ربما لم تكن تعرف شيئاً أفضل فى ذلك الوقت، ولكنك الآن تعرف أفضل.. ستذهلك القوة التى ستكتشفها لديك. إنه ليس قَدَراً أن تظل سجيناً لماضيك، وليس قدراً أن تسير فى هذا العالم مصاباً بجروح حيَّة لم تندمل، فبإمكانك شفاء هذه الجروح ولكن الشفاء يسير من الداخل للخارج.. إنه ينتج عما تفعله أنت لنفسك وليس ما يفعله غيرك لك.

الخطة

والآن، دعنا نناقش تفاصيل خطة العمل، فى هذا الفصل سأقدم لك كل خطوة مصحوبة بمناقشة قصيرة لها، والآن - وبعد أن تحدثنا حديثاً مختصراً عن الخطوات الخمسُ لخطة العمل - سأوضح لك فى الفصل التالى تاريخ وسلسلة حياة إحدى المرضى الذين سبق أن عالجتهم، وسنفكر معاً فى كيفية قيام هذه المريضة السابقة بتنفيذ كل خطوة من هذه الخطوات فى حياتها، ثم سيحين دورك فى فعل المثل.

الخطوة الأولى: اعزل الحدث المستهدف.

من المهم حتى تنفذ خطة العمل أن تفهم الحلقة الأولى والأقوى فى السلسلة السببية التى خلقت تصورك لذاتك الموجودة لديك الآن، والحلقات الأولى فى تلك السلاسل هى العوامل الخارجية التى سبق لنا التعامل معها: اللحظات الفارقة، والقرارات الحاسمة، والأشخاص المحوريين.

وتلك العوامل الخارجية - كما سبق القول - لا يمكنك تغييرها، لأنها قد حدثت بالفعل، وسواء كانت تلك العوامل قد حدثت بالأمس فقط أو منذ سنوات، فقد أصبحت تاريخاً، وليس هناك من يستطيع تغيير لحظات التاريخ المنقضية أو يلغى القرارات التى اتخذها أو يغير الأشخاص المحوريين الذين أثروا عليه، ومع ذلك، فإن الخطوة المهمة الأولى هى أن نحدد تلك الأحداث الخارجية التى تركت ذلك الأثر الكبير على تصورك لذاتك. لا تيأس لعدم استطاعتك تغيير ما حدث وانتهى؛ فقوتك الحقيقية تكمن فى عواملك

الداخلية. إن قوتك الحقيقية فى المجالات الخمسة للاستجابة الداخلية؛ لأنها تحتوى على الأدوات والفرص التى تمكنك من إعادة تعريف تصورك لذاتك وحياتك بطريقة تتوافق مع ذاتك وخصائصك الحقيقية عندما تتحرر من كل المشوشات. ١

الخطوة الثانية: افحص كل استجاباتك الداخلية لذلك الحدث المحرك.

بعد أن تختار حدثاً محركاً، ينبغى عليك أن توليه اهتمامك الكامل وتركز حتى تتعرف على استجابتك وتشربك له بداخلك، وإنه أمر شاق أن تحاول أن تفكر فى حياتك كلها فى وقت واحد، بل إنه قد يكون من الصعب أن تحاول التفكير فى قائمتك الشخصية الكاملة باللحظات الفارقة أو القرارات الحاسمة أو الأشخاص المحوريين فى وقت واحد، ومع ذلك فإننا سوف نتناول ذلك الفحص الذاتى ونحلله خطوة خطوة، وهذا أشبه بالمثل القديم القائل: "كيف تستطيع أن تأكل فيلاً كاملاً؟"، وإجابته: "بأن آكل قضمة واحدة فى كل مرة"، ولكنك هنا ليس لديك فيل لتأكله فذلك أمر يخيف أى شخص، فما ستفعله هنا هو أن تصغى السمع وتبدأ فى (مضغ) البيانات. وإنك قد حققت بالفعل تقدماً جيداً فى هذا الصدد قبل أن تعرف هذا. نفس الحال هنا: حدث واحد فى كل مرة.. إننا هنا سنقوم بتفكيك تاريخك والكشف عن الطريقة التى أصبحت من خلالها الشخص الذى أنت عليه، وبعد أن عزلت أحد الأحداث المحركة، فإننا سنبدأ الآن فى تدقيق النظر فيما حدث بداخلك عندما وقع ذلك الحدث.. كيف غير ذلك الحدث من تصورك لذاتك؟ هل زعزع هذا الحدث إيمانك؟ هل هز ثقتك بنفسك؟ هل تسبب فى موت براءتك؟

وهذا هو الموضع الذى تبدأ عنده عواملك الداخلية الخمسة فى ممارسة عملها، وأنا سأستثيرك هنا حتى تقيِّم مدى الأثر الذى تركته تلك اللحظة الفارقة - مثلاً - على حوارك الداخلى حتى يومنا هذا. إنها إن كانت لحظة فارقة حقاً، فإنك تتحدث عنها مع نفسك حتى الآن، بل وحتى مع قيامنا بخطة العمل، وربما تأثر حوارك الداخلى بها بصورة غير مباشرة حتى عندما لا

تفكر فى تلك اللحظة الفارقة المحددة.

وبالمثل، هل يوضح موضع السيطرة الداخلى لديك ما أو من تحمله المسئولية أو تلقى عليه باللوم بسبب ذلك الحدث؟ ما الملصقات التى ولدتها نتيجةً لتلك اللحظة الفارقة؟ ما الشرائط التى خلقها لديك ذلك الحدث أو أسهم فى تكوينها؟ ما المعتقدات الراسخة التى كونتها نتيجة لتلك اللحظة الفارقة، وكيف كتبت تلك المعتقدات مخطوط حياة أصبحت تعيشه منذ ذات اللحظة التى وقع فيها ذلك الحدث المحرك؟ أنت ستكتب أو تراجع ما كتبته بشأن كل عملية واحدة من تلك العمليات الداخلية، حتى تستطيع أن ترى الأثر الذى تركته عليك؛ وبذلك تعرف بالتحديد الموضع الذى لابد أن تقوم فيه بالتعديلات.

الخطوة الثالثة: اختبر صدق استجابتك الداخلية.

ماذا تفعل بعد أن قمت بتحديد وتعريف الحدث المستهدف، وعرفت استجاباتك له وقت حدوثه واستجابتك الحالية له؟ إنك بحاجة هنا لاختبار معيارى، بحيث يكون لديك معيار تقيس من خلاله مدى صدق تلك المدركات لترى إن كانت تستحق منك أن تحافظ عليها وتداومها أو كنت تخدع نفسك طول الوقت. ينبغى أن تقيسها على معيار من العقلانية والحقيقة والصدق. إن معرفتك لذلك المعيار وتطبيقك له - حتى تتحقق من درجة مقبولية استجاباتك الداخلية - هو هدف هذه الخطوة الثالثة. وسأقدم لك عما قريب هذا الاختبار بوضوح وتفصيل شديدين.

الخطوة الرابعة: توصل إلى الاستجابة البديلة الدقيقة الصادقة

ينبغى التخلص من أية استجابة داخلية لا تجتاز الاختبار الذى تقوم به فى الخطوة السابقة، وعندما تفحص مدركاتك، وحديثك مع نفسك، ومعتقداتك الراسخة.. إلخ، وتجد أنها غير عقلانية، وغير صادقة؛ فإنه ينبغى عليك أن تتخلص منها.. ينبغى عليك أن تتخلص من تلك العادة الداخلية السلبية.

وكلمة "التخلص من العادة" كلمة قد تكون مضللة، لأننا إن أردنا أن نتخلص من سلوك اعتيادى؛ فلابد أن *نستبدل به* سلوكاً جديداً يختلف عنه، وهذه الخطوة تعالج كيفية توليد ذلك النمط الجديد من الاستجابة الداخلية. والخطوة الرابعة هذه تستفزك حتى تشترك فيما أطلق عليه استجابة "البديل الدقيق الصادق"؛ أى توليد استجابة بديلة دقيقة صادقة.. استجابة تجتاز اختبار الصدق. استبدل بأية استجابة لا تدعم ذاتك الحقيقية استجابة أخرى تدعم تلك الذات. استبدل بأية استجابة تسبب لك المتاعب والألم استجابة تساعدك على الوصول إلى حيث تريد وتحتاج وتستحق أن تصل.

الخطوة الخامسة: تعرَّف على استجابتك الفعالة الأدنى استهلاكاً ونفذها.

وهذه الخطوة الأخيرة تؤكد أن *الحدث* - السلوك الخارجى - غالباً ما تكون بحاجة إليه إن كنت بحاجة للوصول لحالة إغلاق انفعالى، ومن الطبيعى أن يكون السؤال هنا هو: "حسنٌ، وماذا يتطلب ذلك؟ ما السلوك الذى سيكون أكثر كفاءة فى توصيلك إلى ذلك الإغلاق الانفعالى *بأقل تكلفة عليك من ناحية إهدار الطاقة وأقل مخاطرة*.. إلخ؟". إن حقيقة أننا نبحث عن الاستجابة ذات المطالب الأقل والأكثر كفاءة فى نفس الوقت هى ما يجعلنى أسمى هذه الخطوة الاستجابة الكفء الأدنى استهلاكاً. ما الخطوات الواقعية التى تستطيع القيام بها حتى تتحرر من ذلك الألم وتحرر نفسك وتسمح لها بأن تخلق المزيد مما *تريده* - وليس ما لا *تريده* - بدون أن تعرض نفسك للمزيد من المخاطرة؟

هذه هى الخطوط العريضة لخطة العمل لك، والآن، دعنا ندخل فى التفاصيل ونوظف تلك الخطة معك...

11

تنفيذ خطة عمل

"إننا - بنفس القدر من الجهد - إما أن نجعل أنفسنا أقوياء أو بؤساء".

- "كارلوس كاستانيدا"

عندما تبدأ فى الالتزام بخطة العمل الخماسية، اسمح لى بأن أشجعك على أن تعاود النظر إلى العمل الذى سبق أن قمت به. إنها فكرة مقبولة وجيدة هنا أن تستخدم مفكرة شخصية كمثير أو "محفز" للتمارين التالية، وربما ساعدتك هذه المفكرة على أن تعيد فحص ما سبق أن سجلته على الاختبارات السابقة أو مراجعتها فيما يتعلّق بموضع السيطرة لديك. وهذه الخطة الخماسية مصممة بغرض مساعدتك على الإضافة إلى الأساس الذى سبق أن وضعته وتقويته؛ ولذلك لا تشعر بأنك سوف تبدأ البناء من العدم.

إنك إن كنت صادقاً فى الإجابة عن التمارين الواردة فى الفصول السابقة، فإن بعض آليات خطة العمل هذه ستبدو مألوفة بالنسبة لك، وعلى سبيل المثال، فإن فصول الكتاب التى تناولت العوامل الداخلية قد طرحت عليك أسئلة تستهدف منك أن تقوم بنوع من فحص الذات فى استجابتك لأنواع معينة من الأحداث الخارجية، ونتيجة ذلك أنه - ومرة أخرى أؤكد أنك إن كنت صادقاً فى الإجابة عن هذه التمارين - سيكون من الإنصاف أن نقول

إنك الآن أصبحت شخصاً مختلفاً عن الشخص الذى بدأت من خلاله قراءة هذا الكتاب، فقد تطورت معرفتك بذاتك من النقطة (أ) إلى النقطة (ب)، وأنا آمل وأثق فى أن ما قمت به من عمل حتى الآن قد منحك وضوحاً كنت بحاجة ماسة له، وأنك لذلك أصبحت تشعر ببعض التخفيف من عبئك، ومما تستطيع خطة العمل أن تفعله معك هو أنها تزيد من تقدمك على الطريق.

ولأننى أعتقد أنه من المفيد دائماً أن يكون هناك مثال أو قدوة للرجوع أو الإشارة إليه، فاسمح لى أن أحكى لك قصة واحدة من المرضى الذين سبق أن عالجتهم أثناء تطبيقك لخطة العمل على حياتك. وأرى أن علىّ أن أخبرك مقدماً أن "روندا" - المريضة السابقة بطلة قصتنا - الآن أم سعيدة لابنين يدرسان بالجامعة، وهى سعيدة فى زواجها ومشغولة بمجموعة من الأنشطة التى تستمتع بفعلها، وأنا واثق من أنها ستخبرك بأنها تحيا الآن متوافقة مع ذاتها الحقيقية الصادقة، ومع ذلك، فإن هذا الوضع بعيد جداً عما كانت عليه منذ أعوام. وأود أن أوضح لك أننى بسرد قصة "روندا" لك لا أقصد بحال من الأحوال أن أصدمك، فالحق أن تاريخك أنت الشخصى يحتوى على عناصر أكثر مأساوية من عناصر تاريخها الشخصى، ولكن هدفى من سرد الخطوط الرئيسية لقصتها عليك هو - وببساطة - أن أوضح لك كيف يستطيع شخص واحد أن يقوم بتنفيذ خطة العمل الخماسية فى حياته.

كانت "روندا" فى بدايات الثلاثينات من عمرها عندما زارتنى فى عيادتى لأول مرة، وبمجرد أن بدأت تتحدث كان من الواضح أن ذاتها الحقيقية مدمرة بصورة كاملة، فقد كان واضحاً أنها تحتقر نفسها وأنها تعتقد أنه ليس لديها أى شىء تقدمه للبشر ولذلك فهى لا تستحق أن تتلقى شيئاً فى المقابل، بل إنها قد اعتذرت لى عن "إضاعتها لوقتى" الذى "من المؤكد أنه سيكون مستخدماً بصورة أفضل مع شخص يستحقه بالفعل - كما قالت". كانت "روندا" تعيش حياه بشعة يسيطر عليها تصور كاذب للنفس لا يعكس بأى حال من الأحوال ذاتها الحقيقية الصادقة. لقد كانت تائهة.. تائهة للغاية، ولم يستغرق اكتشافى لأول حلقة فى سلسلة حياتها البشعة تلك وقتاً طويلاً؛ فقد بدأت معها فى سن الثانية عشرة، حيث كانت قد اغتُصبت واستغلت جنسياً

من أحد محارمها. وقد اتضحت بشاعة تلك المعاملة التى لاقتها على مدار عدة جلسات، ومع ذلك كانت "روندا" تختلق الأعذار لذلك الشخص الذى كان يتعدى عليها فى طفولتها.

وفى النهاية أخبرتنى "روندا" أن مغتصبها - وكان مسوقاً إقليمياً لشركات إنتاج كبرى - غالباً ما كان يطلب منها أن تصحبه أثناء فترة إجازتها الصيفية فى رحلاته التسويقية.. وهى الرحلات التى كانت تتضمن قيادة السيارة لمئات الأميال للوصول إلى عملاء فى مختلف الولايات، وكان من الواضح أن ذلك الشخص سكير للغاية لدرجة أصيب معها باضطراب نفسى حاد، وكان يقضى الليل فى الشرب والاحتفال مع عملائه الذين كثيراً ما كان يستضيفهم فى غرفته بالفندق، حيث يلعبون القمار ويصرخون ويعربدون ويتمازكون ويفجرون مع البغايا أو النساء اللاتى يتصيدونهن من الملاهى الليلة، وفى كثير من المرات كـان هؤلاء السكارى الأوغاد يتحرشون بـ "روندا" فى حين يجلس قريبها هذا - مغيبًا - يشاهدهم وهو مغيب لدرجة لا يقوى معها على الوقوف، ولما كان ذلك يحدث كان هذا الشخص الديوث يتمد ويتركها لهم. ومـع ذلك لـم يكـن يتورع أبداً عن أن يظهر غضبه تجاهها، فأدنى مقاومـة منهـا لتحرش هؤلاء الرجال بها كان يقابله بإلهابها بالضرب والتعنيف اللفظى، وإذا ما صرخت أو حاولت الهروب كان يجلدها ويُشعرها بتأنيب الضمير بقوله: "أيتها البغى الأنانية الصغيرة، لماذا تحاولين تدمير عملى؟ إن هؤلاء الرجال من يُطعمك.. إنهم من يمنحنا دخلنا. هل تريدين أن تموت أمك وأخواتك من الجوع؟ إنك لست إلا بغى صغيرة على أى الأحوال، فأنت تدعرين فى المقعد الخلفى للسيارة مع أصدقائك التافهين؛ ولذلك فلابد أن تفعلى ذلك مع من يضعون الطعام فى فمك وفم أسرتك". (ربااه ليتنى قابلت ذلك الوغد!)، ولم يكن أى شىء مما يقوله لها حقيقى بالطبع، فإن "روندا" لم تدعر أبداً مع أى شخص قبل أن يسلبها قريبها ذلك براءتها وكرامتها؛ فقد كانت عذراء حتى أول رحلة لها معه فى ذلك الصيف المشئوم. عندما بدأ ذلك السلوك المقزز الفاحش، تدمر شعور "روندا" بقيمتها.. كل أملها وتفاؤلها وتقديرها لذاتها. إن سلوكيات ذلك الشخص الوضيع تجاهها

قد فرضت عليها دوراً مهيناً لتلعبه، وبروح كسيرة قبلت ذلك التصور الكاذب للذات ومخطوط الحياة المؤلم الذى صاحبه.

وفيما يبدو أنه زيادة للموقف سوءاً؛ فقد مات ذلك الديوث فى الآونة الأخيرة، وكانت نتيجة ذلك تضاربًا مرعبًا فى مشاعر "روندا" وانفعالاتها؛ فمن ناحية شعرت بالراحة لأن ذلك الشيطان لم يعد يسير على وجه الأرض، ومن ناحية شعرت بالذنب لأنها لم تشعر بالحزن لموته، وبالإضافة لذلك فقد كان وعاؤها الانفعالى يموج أيضاً بشعور بالغضب والإحباط من أن ذلك الشخص قد مات دون أن يكفر عن ذنوبه ويدفع ثمن فحشه. وإنه سيكون تقليلاً هائلاً للحقيقة واختزالاً لها أن أقول إنه عندما جاءت "روندا" تطلب مساعدتى كانت تعانى من تدمير وتشويه خطير فى تصورها لذاتها، وتعانى من اضطراب انفعالى كبير دائم.

إن الأثر المريض الذى خلفه لديها ذلك الشخص - والذى تشربته من داخلها وظل ينغص عليها حياتها كل يوم - كان معلومات خاطئة ملوثة، وكانت فى سنها الصغير سريع التأثر من السهل أن يتم طمس تصورها لذاتها الحقيقية وأن يُستبدل به تصور آخر خاطئ تماماً، وكان من الواضح أن مهمتى معها هى تحريرها من التلويث الشخصى الناتج عن الألم والشك وإدانة الذات والغضب والكراهية والمرارة التى تشعر بها، وكان هدف العلاج إعادة تواصل "روندا" مع ذاتها الحقيقية - وهو التواصل الذى لم تعرف طعمه منذ أن كانت طفلة صغيرة، وكنت أريد أن أوصلها إلى النقطة التى تنظر عندها إلى نفسها باحترام وكرامة وقيمة وتفاؤل. لقد كانت عواملها الداخلية بالكامل - التى هى موضع القوة الحقيقية - خارجة على السياق الطبيعى، وكانت تلك العوامل مشوهة بصورة بشعة وتعمل فى خدمة الذات الكاذبة، حيث كانت تعيش فى تشوه نفسى. كان حوارها الداخلى فى ذلك الوقت - وبعد عشرين عاماً من تلك الرحلة الصيفية البائسة وتعرضها للاغتصاب - لا يزال يدمر حياتها. والشرائط التى كانت تعمل فى هياج بداخل رأسها كانت تقول إنها عديمة القيمة وميئوس منها، وكانت ملصقاتها "دنسة"، و"بغى"، و"ساقطة"، وكان موضع سيطرتها داخليًا بدرجة لاعقلانية، ولم تكن المعتقدات الراسخة التى

تحدد مخطوط حياتها تقدم لها أى مخرج مما هى فيه. لقد وقعت الأشياء المرعبة بالفعل وكانت تعانى من "ندوب وآثار معارك الحياة عليها".

والآن - وبعد أن عرفت بعض الأشياء عن حالة "روندا" - لعلك تدرك التحديات والمخاوف التى كانت تواجهها أثناء جلوسها لتطبيق خطة العمل الخماسية على حياتها، والآن دعنا نطبق خطة العمل الخماسية هذه على حياتك أنت مستخدمين سلسلة حياة "روندا" المأساوية والسامة كمثال.

ليس من العجيب - لأن هذه التمارين ستكون تمارين شاملة وجامعة لكل ما سبقها من تمارين - ألا أستطيع توضيح مدى أهمية أن تقوم بهذا التمرين بالطريقة الصحيحة مهما حاولت التأكيد على ذلك، ولقد اكتشفت أن أفضل طريقة - على الإطلاق - لممارسة هذا التمرين هو أن تختار أحد الأحداث المحركة - تلك الحلقة الأولى من سلسلة حياتك والتى أشرنا إليها فى الخطوة الأولى - وأن تجتاز به الخطوات الخمس التى سبق توضيحها. اجعل كل خطوة من خطوات تلك الخطة تتصل بذلك الحدث قبل أن تتجاوزه وصولاً إلى حدث آخر وتبدأ فى التعامل معه.

لا تتعجل هذه العملية، فأنا لا أنكر حقيقة أن هذا العمل يتطلب وقتاً ومجهوداً مكثفاً، والقاعدة القائلة "سوء المدخلات يؤدى إلى سوء المخرجات" تصدق بقوة فى التمارين التى توشك أن تقوم بها: إنك لو تعجلت النتائج، وإن اخترت بعض المعلومات بصورة انتقائية ولم تلزم نفسك بالصدق والشمول فى فحص الذات فكل ما ستحصل عليه هو نتائج سطحية. أعتقد أن ما سأقوله هنا أمر واضح للغاية بالنسبة لك، ومع ذلك سأقوله على أى الأحوال: "ليس فى حياتك لحظة أنسب من اللحظة الحالية لتقرر أن تبذل مائة بالمائة من طاقتك وانتباهك وجهدك لإنجاز تلك المهمة".

وكما حدث من قبل، أحضر مفكرتك الشخصية، وأوجد أكثر الأماكن والأوقات هدوءاً وخصوصية تستطيع إيجادهما، والوضع المثالى أن تخصص ساعة كاملة أو أكثر حتى تمر بحدث واحد من الأحداث المحركة فى حياتك على عملية الخطوات الخمس السابقة، ووفقاً للحدث المستهدف الذى تختاره، فربما استغرقت هذه العملية عدة جلسات متناثرة على عدد من الأيام.

إننى أطلب منك أن تظل تنقب حتى تصل إلى قاع فيما يتعلق بردود أفعالك الداخلية؛ لذلك احرص على ألا تتعامل مع جانب واحد من الأشياء التى تعيقك أو تحجمك. لابد أن تكون مستعداً وقادراً وراغباً فى مواجهة كل شيء، وأن تنقب فى استجاباتك الانفعالية، وأن تعالج كل عامل يؤثر على حياتك. وعندما تُخضع أحد أحداث حياتك لهذه العملية، فإن الحدث التالى يستحق منك ساعة على الأقل من الفحص عبر هذه العملية.

وبالنسبة لكل خطوة من خطوات هذه العملية، دعنا نفكر فى موقف "روندا"؛ وذلك كتمثيل فقط. ينبغى أن تكون إجاباتك نتيجة لتفكير هادئ وفحص صادق لحياتك الشخصية، وإن كانت أحداثك أقل مأساوية من أحداث "روندا" لا تتثن عن عزمك. إذا كان حدث معين مهم لك، فإن ذلك الحدث يستحق منك كل انتباهك وجهدك.

والآن، لنبدأ...

الخطوة الأولى: استهدف الحدث

انتبه انتباها هادئاً لتنفسك، وبعقل وجسم مسترخيين فكر فى سلسلة حياتك: سلاسل الأحداث والظروف والاستجابات التى جعلتك من أنت عليه فى هذه اللحظة.

ابدأ بتحديد أى حدث من تلك الأحداث الخارجية الأساسية التى حددتها فى مواضع سابقة من هذا الكتاب كان *العامل الأكثر سُمية فى حياتك*، وهذا العامل سيكون واحداً من:

اللحظات الفارقة، أو

القرارات الحاسمة، أو

الأشخاص المحوريين.

وبمعاودة النظر إلى ما كتبته فى مواضع سابقة من هذا الكتاب بشأن كل عامل من هذه العوامل الخارجية، فإن أى عامل واحد منها قد يكون مفيداً جداً فى هذه النقطة.

والآن، اكتب وصفاً قصيراً لذلك الحدث المستهدف، وهذا الوصف ليس من الضرورى أن يكون طويلاً؛ فبضع جمل وصفية تكفى، وربما وجدت تلك الجمل الوصفية فيما سبق أن كتبته، ومع ذلك فربما أنك قد تغيرت منذ أن كتبت تلك الاستجابة لديك فى الموضع السابق من الكتاب أو ربما رغبت فى أن تحذف منها.. افعل ذلك الآن.

وعلى سبيل المثال، إليك ما كتبته "روندا" على هذه الخطوة الأولى: "فى ذلك الثلاثاء من شهر يونيو، وعندما بدأ فى تحميل الحاجيات فى السيارة، طلب منى أن أعد حاجياتى وأن أستعد. لقد كنت أعرفه، وكنت أكرهه، وأعرف أننى لا ينبغى أن أركب معه السيارة، ورغم أننى لم يكن لدىّ فكرة عما سيحدث إلا أننى كنت أعرف أننى سأندم على ذهابى معه. كان بمقدورى أن أهرب للمطبخ أو أن أتوسل لأمى أن تبقينى معها.. كان بمقدورى أن أهرب من البيت أو ربما كان بمقدورى - إن أجدت الحديث - أن أُقنع أمى بأن تأتى معنا حتى تحمينى. لم أفعل أيًا من ذلك وفعلتُ ما طلبه منى، وتلك اللحظة كانت اللحظة الفارقة السامة الأولى وأكثر قراراتى الحاسمة تدميراً فى حياتى. كان ذلك أبشع اختيار قمت به فى حياتى". والآن أعرف - عزيزى القارئ - أنك ربما تتساءل أثناء قراءتك لهذه السطور قائلاً: "هذا جنون! كيف يمكن تحميلها أية مسئولية على ما فعله ذلك الوغد المريض نفسياً؟". أنت محق، ولكن تذكر أن تلك هى استجابة "روندا" الداخلية المشتتة القائمة على إحساس بالذنب، والتى تعكس الكذب على الذات الذى كانت تعيشه منذ ذلك الوقت. من الواضح أن تلك الاستجابة غير عقلانية، ولكن هل يمكن إقناع طفلة فى الثانية عشرة مرعوبة ويغمرها إحساس بالذنب بذلك؟

والآن - وبعد أن قرأت هذا المقتطف الصغير من حديثها - عُد إلى إجابتك عن الحدث المحرك فى حياتك. هل وجدت فى حياتك اللحظة الأكثر سمية، وهل أنت صادق فى وصفها؟ تذكر أننا سوف نزيل كل تلك الفوضى، ونتحرر من أثرها وقوتها فى حياتك، فلا تحد عن هذا الهدف ولو قليلاً فلا شك فى أنك لا ترغب فى قتل نصف "الثعابين" فقط فى حياتك.

الخطوة الثانية: افحص استجاباتك الداخلية تجاه ذلك الحدث.

تذكر أن إجابتك على هذه الخطوة ستتعامل مع أى عامل من عواملك الخمسة الداخلية التى سبق مناقشة كل منها فى الفصل الخاص به من هذا الكتاب ومعها جميعاً، استخدم الأسئلة التالية حتى تستثير أفكارك: ١

بالنظر إلى الحدث الذى سبق وصفه فى الخطوة الأولى:

١. **على من أو ماذا تلقى بالمسئولية أو اللوم على هذا الحدث.. موضع السيطرة لديك؟**

وعلى سبيل المثال كانت المجموعة الأولى من الأسئلة التى وجهتُها لـ "روندا" هى: "على من تلقين بمسئولية ذلك الحدث؟ هل كان بمقدورك حقاً اتخاذ قرار فى الثانية عشرة من عمرك برفض ركوب السيارة؟ هل كنت تعرفين أو كان بوسعك أن تعرفى ما سيحدث؟ هل تسببت أنت فى حادث اغتصابك؟ هل كنت "تمتلكين" مرض ذلك النزل هو والأوغاد الآخرين الذين كان يتسكع معهم؟". من الواضح أنها كانت تلقى باللوم على نفسها استناداً إلى إجابتها التى قدمتها فى الخطوة الأولى.

لم أعرف فى حياتى أبداً شخصاً جعل آخر يغتصبه جنسياً؛ ولذلك فإننى واثق أننى، وأنت ترى معى أن رد "روندا" على طلب ذلك الوغد أن تركب معه السيارة كان لابد أن يكون "لا" مدوية، ولكن – مرة أخرى – نقول إن رؤيتنا للأمور تختلف عن رؤية فتاة فى الثانية عشرة من عمرها تحت سيطرة ذلك القريب اللعين.

والسؤال التالى، وهو أيضاً يتعلق بموضوع إلقاء المسئولية: "من الذى قرر الطريقة التى ستستجيب بها لذلك الحدث – كأن تقول لنفسك أشياء بشعة مرعبة؟".

لأنه لا يستطيع أحد أن يفرض على المرء طريقة استجابته لحدث واجهه؛ فمن الطبيعى أن تكون إجابة "روندا" هى: "أنا من قرر ذلك".

والسؤال التالى هو: "هل كنت فى موضع السيطرة فى ذلك الموقف؟".

وهذا السؤال يركز بصورة مباشرة على تحديد المسئولية والشعور بالخجل. سيذهلك معرفة عدد من يشعرون بالخجل من أنفسهم من أحداث لم يكونوا فيها إلا مجرد ضحايا وليسوا معتدين، وإضافة لذلك، فإن الكثير من العائلات ترغب بشدة فى كبت وتجاهل مثل تلك الأحداث المتمثلة فى زنا المحارم: ولذلك يُشعِرون الضحية بالذنب من خلال إقناعهم له بأنه أنانى لأنه يريد أن يفضح ذلك الحدث، أو لأنه يطلب - بأية طريقة - ضرورة التعامل مع الحدث.

طبق هذه الأسئلة عن موضع السيطرة على الحدث المحرك الخاص بك، واكتب إجابتك عنها. تحذير: لا تكتب ما تعتقد على المستوى الفكرى أنه ينبغى عليك أن تقوله. إنه من السهل تخمين الإجابة "الصحيحة" أو المقبولة اجتماعياً، وهذا ما لا أريدك أن تكتبه أو تراه. اكتب ما تعتقده فعلاً عندما تكون بمفردك معايشاً للحدث الأكثر سُمية فى حياتك. إنك لا تستطيع تغيير ما لا تعترف به؛ لذلك كن فى غاية الصدق هنا. ما الذى تعتقده حقاً بشأن المسئولية عن ذلك الحدث سواء كنت تعرف شيئاً أفضل منه على المستوى العقلى أم لا؟

٢. **ماذا كانت نُغمة ومحتوى حوارك الداخلى منذ وقوع ذلك الحدث؟ هل تستطيع تحديد حوارات واقعية " تسير بسرعة طبيعية " فى حياتك اليومية تعكس التغيرات التى حدثت بداخلك والتى صاحبت هذا الحدث؟**

عندما تتأمل فى ذلك الحدث، ماذا تقول لنفسك؟ فى تلك المناسبات التى لا تتأمل فيها بصورة مباشرة فى ذلك الحدث - رغم أنه يُشعرك بالذنب والخجل - ما الذى تقوله لنفسك عندئذ حتى إن لم يكن يشير تحديداً لذلك الحدث؟

وكما توضح استجابات "روندا": فإن الكثيرين من ضحايا

الاعتداء الجنسى يقولون إنهم لم يكونوا يدركون، أو لم يكونوا يسمحون لأنفسهم بأن يدركوا ما يحدث. فقد أكد الكثيرون ممن تعرضوا للتحرش الجنسى أثناء طفولتهم - مثلاً - بأنهم فى البداية كانوا يعتقدون أنهم يحصلون على اهتمام خاص من المعتدى، وأنهم لم يكتشفوا النوايا المدمرة له إلا مع استمرار الأحداث وتطورها. ويشعر بعضهم بأنهم حمقى، وأنهم خُدعوا نتيجة لسذاجتهم فى حين يختلق آخرون مدركات مختلفة حتى يحموا المعتدى - خاصة إن كان المعتدى أحد أفراد الأسرة. ومثال ذلك أن الطفلة التى تعرضت لاعتداء جنسى من فرد ذكر من أفراد الأسرة قد تجبر نفسها على الاعتقاد بأن ما حدث هو مجرد حادثة أو أنه صداقة من نوع خاص. وسواء كان الحدث الخاص بك مشابهاً لحدث "روندا" أو مختلفاً عنه اختلافاً كلياً وتاماً، فإن السؤال الملائم هنا هو: "كيف تدرك سلوكك؟ ماذا كان إدراكك لسلوكيات ونوايا الآخرين المشاركين فى ذلك الحدث؟ ما الذى تقوله لنفسك حالياً عن تلك الأشياء؟ كيف تؤثر الطريقة التى صنفت بها ذلك الحدث وأصدرت رد فعلك تجاهه على ثقتك بنفسك، وأسلوب تعاملك مع العالم؟ وعلى سبيل المثال، إن كان بينك وبين شريك حياتك الحالى خلاف، فهل تقول لنفسك أشياء مهينة لأنك تشعر بأنك "مُحطَم"؟

وأيًا كان الحال، صف ذلك الحوار كتابةً إن كان من الواضح أن ذلك الحدث قد نتج عنه حوار داخلى سلبى لديك، ومع ذلك، اعلم أن الحوار الداخلى لديك قد لا يرتبط بصورة محددة ودقيقة بذلك الحدث، فربما كان حواراً داخلياً مصحوباً بالشك فى الذات أو بشعور بانعدام القدرة أو غيره من الأشياء المتراكمة عن الحدث الأكثر سمية فى حياتك. إذا كان بعض الأحداث قد زعزع إيمانك بذاتك - على الرغم من أن الظاهر لديك حالياً لا يتضمن أية إشارة إلى ذلك الحدث الأصلى - فإن ذلك الحدث لا يزال مهماً جداً.

٣. ما الملصقات التى أطلقتها على نفسك نتيجةً لذلك الحدث؟

ما الذى قلته لنفسك عن نفسك نتيجةً لذلك الحدث؟ لقد اكتشفت "روندا" أنها كانت تستخدم لنفسها ملصقات مثل: "قذرة"، أو "بضاعة تالفة"، أو "ليس لديها ما تقدمه"، أو "يلطخها الخزى"، أو "مجرد شىء يُستخدم لإمتاع الآخرين".

فكر إن كنت أنت أيضاً قد أطلقت على نفسك ملصقات بسبب ذلك الحدث المحدد. راجع قائمة الملصقات لديك التى كتبتها فى الفصل الخاص بالملصقات من هذا الكتاب، وأضف إلى تلك القائمة أو احذف منها. ربما اكتشفت المزيد من الملصقات لأنك - الآن - قد ازددت قراءة، وازددت معرفة.. اكتب هذه الملصقات.

٤. ما الشرائط التى نتجت عن هذا الحدث أو التى أسهم فى تكوينها لديك؟

نتيجة لما "تعلمتَه" أثناء حدوث ذلك الحدث، فهل تطورت لديك استجابة آلية لا تقوم على تفكير منطقى.. استجابة أصدرت حكماً عليك وتتنبأ بالنتيجة التى ستحصل عليها فى موقف معين؟ وإذا كنت فى أكثر المواقف ضغطاً عليك حيث يبدأ شريط معين يصرخ بداخلك برسائل الفشل، فهل ذلك الشريط نتيجة للحدث الذى تحاول التعامل معه هنا فى هذا التمرين؟

ومثال لذلك أن "روندا" قد أدركت أنها كانت تتوقع خبرة مماثلة لحدثها المأساوى فى طفولتها من كل العلاقات التى حاولت إقامتها مع أفراد الجنس الآخر. لقد وضعت عدداً من الشرائط لديها بشأن الرجال، والعلاقات بين الجنسين، وتعرضها للاستغلال وشعورها بالخجل نتيجة أى علاقة حميمة لها. لقد كانت تتوقع تماماً أن يهجرها من تقيم معه علاقة حميمة، ومن الأمثلة على شرائط "روندا": "الرجال خنازير، وهم لا يهتمون بى إلا عندما "أخضع لهم"، وعندما أفعل ذلك ينهون علاقتهم بى. إننى واقعة فى شرَك من شِراك الحياة". استكشف النتائج المتوقعة أو التنبؤات التى

تترسخ فى عقلك كنتيجة لحدثك الخارجى، تعرف على شرائطك المحددة بأكبر قدر ممكن من التفصيل.

٥. **ما المعتقدات الراسخة والمخطوط الناتج عنها التى تكونت لديك كنتيجة لذلك الحدث؟**

هل تشك فى أنك تعيش حياتك وفقاً "لمخطوط" مستمد من ذلك الحدث.. أى مجموعة من الكلمات، أو الأفكار، أو السلوكيات التى تطيعها بصورة عمياء مرة إثر مرة؟ كيف قيدت نفسك وحجمتها كنتيجة لذلك الحدث؟ هل تخليت عن توقعك بأن يعاملك العالم بصورة مختلفة؟ هل قيدت نفسك وحجمتها على ما كانت عليه أثناء لحظة وقوع ذلك الحدث؟ لقد عاشت "روندا" - مثلاً مخطوط حياة - قاومت فيه أية فرصة لها لإقامة أية علاقة اجتماعية بالرجال - حتى لو كانت تلك الفرصة فى بيئة صحية آمنة - خشية أن تزعزع تلك العلاقة أسلوب الحياة الذى يمكنها توقعه حتى لو كان ذلك الأسلوب للحياة مؤلماً. لقد عاشت حياتها وفقاً لمعتقداتها وتراوحت فى ذلك بين الخلط وعدم التمييز والانسحاب الكامل الناتج عن الشعور بالخجل والخزى.

ما مدى الارتباط بين مثل هذه المعتقدات وخبرتك الأولى؟ حدد أية رابطة تراها بين الحدث الذى تحلله هنا والمعتقدات الراسخة التى تعيش بها.

ومرة أخرى نقول: لا تتردد فى العودة للفصول التى تناقش العوامل الداخلية، ومراجعة ما كتبته مع كل عامل منها حتى تستثير الاستجابات الأكثر شمولاً التى تستطيع تقديمها كإجابة عن الأسئلة الخمسة فى الخطوة الثانية.

والآن، لنتوقف لحظة لنفكر أين قد تكون "روندا" فى هذه النقطة. فى الوقت الذى أكملت فيه الخطوة الثانية فى خطتها الخماسية، ربما استطاعت التعرف على عدد من السلوكيات الداخلية التى كانت تخبرها بالكثير.

إن "روندا" - مثلك تماماً - لا تستطيع تغيير الأحداث الخارجية فى حياتها

بما فى ذلك بعض القرارات التى اتخذتها بعد المعاملة البشعة التى تلقتها، وما تستطيع تغييره هو ما تقوله وتفعله حالياً بشأن تلك القرارات، ورغم أن ما أقوله هذا قد يبدو نوعاً من الانتصار الخالى من المعنى؛ فإننى أؤكد لك أنك عندما تفعل هذا فى حياتك فسيتضح لك أنه ليس كذلك.

أنا على يقين من أنك تقوم الآن - بالفعل - بتغيير فى حوارك الداخلى، وأنك تتعلم الجديد كلما ازددت قراءة لهذا الكتاب، وعلى سبيل المثال، فربما اكتشفت أنك مسئول عن الحدث المحرك الذى تراجعه الآن. ويرى الكثيرون جداً من الناس ما يقومون به من عمل هنا رؤية أكثر نضجاً وأكثر موضوعية وذلك لأول مرة فى حياتهم. إنهم يكتشفون لأول مرة أنهم كانوا يتذكرون ذلك الحدث من منظور رؤيتهم له كأطفال على مدار سنوات طويلة، وتلك الرؤية الجديدة التى تنتابهم عن هذا الحدث تمكّنهم من إصدار أحكام جديدة عن أنفسهم.

أتذكر رجلاً كان يحكم على نفسه دائماً بأنه غير مسئول، ولم يكن يثق فى نفسه بسبب أى حدث يواجهه.. كل ذلك نتيجةً لغرق شقيقه الأصغر، وهو الأمر الذى لم يكن له يد فيه، وعلى الرغم من أنه كان فى المدرسة عندما غرق شقيقه، فقد تنامى إلى سمعه مرة قول والدته إنه لو كان موجوداً وقت الحادثة، فربما لم يكن أخوه ليغرق، وكانت نتيجة ذلك أنه ظل - على مدار حياته - يحمل على مستوى معين بداخله شعوراً بالذنب لوفاة شقيقه غرقاً. ومع ذلك، فإنه عندما راجع ذلك الحدث وفحصه بصورة موضوعية، اكتشف أن والدته تبالغ فى تحميله المسئولية، فقد كانت تعتقد أن المأساة هى أنه لم يكن موجوداً لإنقاذ أخيه من الغرق، وعندما زار والدته بعد ذلك مباشرة وتأكدت والدته من أن ذلك التفسير الجديد والأكثر نضجاً هو التفسير الدقيق لما حدث، شعرت بالفزع عندما أدركت مدى سوء فهمه لما قالته منذ سنوات. وكان شعوره بالراحة والسعادة بالغاً عندما علم ذلك.

إننا عندما نبدأ الاستماع لحوارنا الداخلى، فإن مراجعتنا له قد تؤدى إلى نتائج مذهلة، حيث قد نتعلم أشياء مذهلة عن أنفسنا من خلال ذلك. إن شقيق هذا الرجل قد مات وانقضى الأمر ومع ذلك فقد تغيرت حياة صاحبنا

وتفسيره لموت شقيقه تغيراً هائلاً.

الخطوة الثالثة: اختبر صدق استجابتك الداخلية.

كما سبق أن رأينا، فإن مراجعتنا لما نقوله لأنفسنا قد تكون ذات أثر علاجى شافٍ، ومع ذلك فإن العودة للصدق مع الذات تتطلب أكثر من ذلك. *هذه هى المرحلة التى تجهز نفسك فيها بمعيار واضح للمصداقية، وهو المعيار الذى تستطيع من خلاله قياس استجاباتك الداخلية.*

ونتيجة لكل ما أحرزته من تقدم؛ فإنه ليس من الصعب أن نسمع شخصاً مثل "روندا" تقول: "أستطيع الآن أن أدرك أن حادثة الاغتصاب التى تعرضت لها قد شوهتنى جسدياً، وأدرك أن رد فعلى تجاهها كان ذا أثر عكسى، فلقد قمت بمراجعة عواملى الداخلية وأستطيع الآن أن أرى طريقتى فى الاستجابة ورد فعلى لما حدث؛ ولذلك فليس من العجيب أن أشعر بعدم الرضا عن نفسى. إننى أشعر بعدم الرضا عن نفسى لأن رد فعلى تجاه الحادثة اتجه ذلك الاتجاه، وأنا أدرك هذا. *ماذا أفعل الآن؟*".

حسنٌ، إن ما سنفعله الآن هو أن نتعلم المعايير الأربعة للفحص الصحيح للذات، وعندئذٍ ستقيم كل واحدة من استجاباتك الداخلية - المعتقدات، والحوارات، والملصقات.. إلخ - بناءً على تلك المعايير.

وهذه المعايير للصحة والصدق ستساعدك على تحديد إذا ما كانت استجاباتك وردود أفعالك تسهم فى تقوية ودعم ذاتك الحقيقية، أم تدفعك باتجاه الناحية الكاذبة من مدرج تصورك لذاتك، وهذه القواعد الأربع تقدم لك أداة لتقييم كل خاصية، وملصق، وحوار داخلى، وشريط، ومعتقد ثابت لديك، وإما أن *تجتاز كل استجابة من تلك الاستجابات الاختبار أو لا تجتازه*، وإذا حدث أن لم تجتز إحدى استجاباتك ذلك الاختبار، فإنك بحاجة لفتح عقلك أمام بدائل جديدة، وبمعنى آخر، فإننى الآن مستعد لأن أعلمك كيف تختبر كل شىء تقوله لنفسك؛ وبذلك تستطيع تصنيف والتعرف على ما هو صادق وما هو كاذب. أريد أن أصل بك لمرحلة تستطيع عندها التحرر بسهولة من الكذب.

اعتبر أن اختبار المعايير الأربعة أسئلة أو تحديات، وعندما تستخدم هذه الأسئلة لتقييم كل فكرة وتصور لديك، فسترى بوضوح مدى صدق أفكارك الداخلية أو كذبها، والأسئلة - المعايير الأربعة للصدق - هى:

١. **هل هذا حقيقة صادقة؟**

هل ما تفكر فيه، أو تشعر به، أو تدركه، أو تقرره عن ذاتك شىء صادق وقابل للتحقق منه بصورة موضوعية؟ وإذا كان لملاحظ أن يراجع حوارك الداخلى - مثلاً - أو إذا استمع لذلك الحوار أناس ليس لهم مصلحة، فهل ترى أنهم سيتفقون معك أم لا؟ هل هذا الحوار مجرد شىء تعتقده وتؤمن به الآن لأنك كنت تؤمن به وقت أن وقع فى حياتك الحدث الذى أثاره؟ إننا نعمل - معظم الوقت - من خلال معتقدات خاطئة تماماً ولا نحاول أبداً تقييمها أو التحقق منها. وربما كان حالك أنك تتبنى معتقدات كانت صادقة عندما كنت فى الثالثة من عمرك أو السابعة، أو ربما لم تكن هذه المعتقدات صادقة حقيقية أبداً وأنك لا تعرف ذلك أصلاً. إذا كنت لا تعرف؛ فلا تتصرف بدافع من شىء تقبله - ببساطة وربما من غير وعى - على أنه حقيقى بدون أن تفكر فى اختباره.

٢. **هل التشبث بهذه الفكرة أو التوجه يحقق لك أفضل ما فى صالحك؟**

أحياناً ما يتبنى المرء معتقدات لمجرد أنه يخشى التحرر منها رغم أن تمسكه بها يسبب له الآلام والمعاناة والإحباط والخسارة، وهذا المعيار بسيط إذا كان ما تفكر فيه أو تشعر به أو تفعله غير ناجح معك وغير مفيد لك؛ وبالتالى لا يساعدك على أن تكون أو تفعل ما تريده حقيقةً. هل تجعلك هذه المعتقدات سعيداً وهادئاً وراضياً وشاعراً بالسكينة والسلام؟ إن كانت كذلك؛ فهذا *رائع*. طبق هذا المعيار وستتميز نوعية حياتك وتتغير للأفضل وبصورة فورية. كن ثابتاً راسخاً دائماً فى تطبيق هذا المعيار ولا تستمع إلى مبرراتك الخاصة بالأسباب

التى تجعلك تتسامح مع الأفكار، أو المعتقدات، أو السلوكيات أو عدم السلوك التى لا تفيدك. إن كانت لا تفيدك فتوقف عنها.

٣. **هل تعمل أفكارك على حماية صحتك وتحسينها؟**

هل تضعك أفكارك عن نفسك فى مواقف خطيرة؟ وعلى سبيل المثال، هل يدفعك شعورك الزائف بالكبرياء إلى أن تقود السيارة بطريقة غير آمنة مما يقربك من التعرض لحادثة؟ هل يؤدى إصرارك على أنك على صواب إلى أن تعرض نفسك للضرر؟ هل يؤدى إحساسك بالألم أو الضغوط الناتجة عن طريقة تفكيرك فى نفسك، أو شعورك، أو إيمانك بها يترك عليك أثراً بدنياً لا تستطيع تحمله؟ إن لدينا معتقدات أنانية تجعلنا ندافع عن أنفسنا عندما لا يكون من اللازم أن ندافع عنها.. هل ينتج عن الأفكار التى تتمسك بها تناغم بدنى بداخلك؟ هل تشعر دائماً بإثارة زائدة وهياج بدنى، وإهلاك لجسمك، وتعرضك للمرض؟ ربما كانت هذه اللحظة الحاضرة هى لحظة معرفتك لأنك تتبنى معتقدات لا تساعدك، بل هى فى حقيقتها تؤذيك.

٤. **هل يجعلنى هذا التوجه أو المعتقد أحصل على المزيد مما أريده وأحتاج إليه وأستحقه؟**

هذا السؤال مباشر وصريح. ما هو هدفك؟ ما الذى تحاول تحقيقه؟ ربما قلت: "هدفى هو أن يكون لدىّ شعور داخلى بالسكينة والسلام مع ذاتى، وهدوء غير قابل للاضطراب ينبع من وعى صلب بقيمتى الذاتية"، وربما كان هدفك: "علاقة أكثر قوة، وأكثر عاطفية مع أبنائى"، أو ربما كان هدفك تحسين علاقتك الزوجية، أو الحصول على ترقية فى عملك، وأيًا كان هدفك، فعليك أن تختبر استجابتك الداخلية تجاهه: "هل هو توجه، أو معتقد، أو فكرة تقربك من حيث تريد أن تصل أم تقودك باتجاه ظروف لا تريدها أو تحصرك فيها؟".

والآن دعنا نضع هذا المعيار فى حيز العمل باستخدام الحدث التى تعرضت له "روندا".. لنفترض أنها تبنت فكرة ثابتة مضمونها أنها دنسة.. مقززة.. وتستحق ازدراء الآخرين. إنها تشعر بالخزى مما حدث لها وما كانت مشاركة فيه، رغم أنها لم تشارك فيه بإرادتها. إنها الآن مؤهلة لأن تختبر هذا المعتقد على معيار الصدق حتى تحدد إن كان هذا المعتقد صادقاً أم كاذباً.

السؤال ١: هل هو حقيقة صادقة؟ هل هو شىء يُجمع الجميع على صدقه؟

لا! لا! لا! ربما كانت إجابة "روندا": "إننى أعرف الآن - كراشدة ومن خلال الحكم الموضوعى - أن ذلك المعتقد ليس حقيقياً، وأننى لست مقززة ولا محطمة ولا محتقرة رغم أننى تعرضت للاستغلال والاغتصاب، والحقيقة هى أننى ضحية لأناس مقززين حقيرين. إن الناس لا يعرفون الكثير عما مر بى من أحداث فى حياتى، ولا يعرفون أى شىء عن الأحداث التى أثرت علىَّ بالفعل..".

السؤال ٢:هل التشبث بهذه الفكرة أو التوجه حقق لك أفضل ما فى صالحك؟ الإجابة المحتملة: "ليس الأمر مقصوراً على أن التشبث بهذه الفكرة عديم الفائدة بالنسبة لى، بل إنه معوق ومحجم لحياتى أيضاً. لماذا أرغب فى التشبث به؟ هل يمنحنى الشجاعة أم يعطينى الإحساس بالضعف؟ هل يجعلنى سعيدة أم حزينة؟ من الأفضل لى أن أتحرر منه.. الآن إن كنت لا أرغب فى شىء يذكرنى دائماً بأننى ينبغى لى أن أشعر بالأسف والندم".

السؤال ٣: هل تعمل أفكارك وتوجهاتك على حماية صحتك وتحسينها؟ الإجابة المحتملة هى: "إن إصرارى على أننى إنسانة محتقرة ومقززة قد لا يميتنى، ومع ذلك فإنه لا يفيد صحتى بالتأكيد. من المؤكد أنه يجعلنى أصدر أحكاماً على نفسى تهدم سعادتى وغالباً ما تؤثر سلباً على صحتى".

السؤال ٤: هل يجعلك هذا التوجه أو المعتقد تحصل على ما تريده؟ ربما جاءت إجابة "روندا" كالتالى: "كلا، إنه لا يجعلنى أحصل على ما أريده، فأنا أحتاج إلى أن أشعر بأنى طاهرة صحيحة البدن سعيدة. أريد أن أشعر بكرامتى واحترام الناس لى، وليس من بين ردود أفعالى ومدركاتى ومعتقداتى

ما يجعلنى أحصل على ما أريده بالفعل..".

عاود النظر إلى إجابتك فى الخطوة الثانية، وراجع كل إجاباتك التى تنطبق عليها هذه القاعدة وطبق عليها هذه المعايير الأربعة، وربما كان المفيد لك أن تراجع وصفك المكتوب لتلك الاستجابة وتكتب شرحاً قصيراً لكيفية والسبب فى عدم اجتيازها اختبار الصدق. كن شاملاً دقيقاً. إن تطبيقك لهذه الأسئلة الأربعة سواء آجلاً أم عاجلاً لابد أن يكون صادقاً تمام الصدق. الخلاصة: توقف من الآن عن السماع للسخافات التى تقولها لنفسك، وإن لم ينجح ما تقوله لنفسك على اختبار الصدق هذا، فتحرر منه.. تحرر منه الآن.

واليك المعايير الأربعة مرة أخرى:

١. هل هو حقيقة صادقة؟
٢. هل التشبث بهذه الفكرة أو التوجه يحقق لك أفضل ما فى صالحك؟
٣. هل تعمل أفكارك وتوجهاتك على حماية صحتك وتحسينها؟
٤. هل يجعلك هذا التوجه أو المعتقد تحصل على ما تريده؟

الخطوة الرابعة: توصل إلى الاستجابة البديلة الدقيقة الصادقة.

ربما تساءلت - بعد أن التزمت بإيجاد طريق العودة إلى الصدق مع ذاتك - قائلا: "ما الذى ينبغى علىّ أن أفعله حتى أتحرر من ذلك الحدث السام؟ قبل أى شىء لابد من أتحرر من شعورى بالمسئولية عن الأشياء التى لا أستطيع السيطرة عليها. وينبغى أن أغير حوارى الداخلى الذى أجريه مع نفسى كل يوم وعلى مدار اليوم عندما أتعامل مع العالم الخارجى. ينبغى أن أعرف ما ملصقاتى التى أطلقتها على نفسى وأفحصها حتى أعرف مدى صحتها. ينبغى أن أعرف ما الشرائط التى تدور لدىّ والتى تعيقنى، وما المعتقدات والأحكام التى أصدرها على نفسى والتى تحجّمنى وتحِد مما أستطيع القيام به. لابد لى أن أتعرف على كل هذا قبل أن أستطيع المواصلة".

ربما قلت بعد أن فعلت كل ذلك: "حسنٌ، إننى الآن أدرك ما أقوله لنفسى ولقد راجعت كل استجابة من استجاباتى، فماذا أفعل الآن؟".

عندما تقوم باختبار حوارك الداخلى الكاذب، وعندما يفشل ذلك الحوار على اختبار الصدق (وسوف يفشل لأنه لا يحقق صالحك، ولا يحمى حياتك، ولا يرتقى بها، ولا يساعدك فى الحصول على ما تريده)؛ فإن هذا هو الوقت المناسب لكى تفعل ما أسميه تفكير "الاستجابة البديلة الدقيقة الصادقة". لابد لك - إن كنت تريد تغيير واستبدال استجابتك الكاذبة - أن تولد لديك أنماطًا سلوكية بديلة تنجح على اختبار الصدق.. وحتى تنجح هذه الاستجابات فى اختبار الصدق؛ فلابد أن تتوافق مع معايير اختبارات وقواعد الصدق الأربعة. لابد عليك أن تنمى الاستجابات البديلة الدقيقة الصادقة تلك، ثم تستخدمها كبديل للاستجابات غير المفيدة.

لنفرض أن الحوار الداخلى لدى "روندا" يسير على نمط مثل: "أنا دنسة وساقطة، أنا قطعة من النفايات، لن يرغب أى رجل منى شيئاً إلا الجنس".

وعندما اختبرت "روندا" ذلك الحوار الداخلى لديها على هذا المعيار العقلانى الرباعى الصادق وفشل فيه "وهو ما حدث كما سبق أن رأيناها"، فقد نهضت ومارست تفكير الاستجابة البديلة الدقيقة الصادقة؛ وبالتالى استطاعت أن تجد بدائل أكثر دقة وصدقاً.

وبدلاً من التشبث بمعتقد أنها "بضاعة تالفة"، فسوف تتبنى "روندا" رؤية جديدة تتمثل فى أن تنظر لنفسها كشخص مهم محترم. ربما كانت بحاجة إلى التفكير فى المعتقد البديل المتمثل فى أنها ليس لها ذنب فى شىء واحد مما حدث لها، وأنه ليس من حق أى شخص أن يصدر عليها حكماً بالإدانة. لابد لها أن تتبع تفكير استجابة بديلة دقيقة صادقة يقول لسان حاله: "لابد أن أكف عن إدانة نفسى؛ فأنا لم أرتكب خطأ، ولابد أن أدعم نفسى الآن وأن أقبل الخصائص والصفات التى تجعلنى إنساناً متفرداً ومتميزاً".

وثمة بديل آخر تستطيع التحقق من صحته وصدقه، وهو أن تعتبر نفسها شخصاً ترك الحدث فى ماضيه يتحلل ويتلاشى، أو - على الأقل - يتحرر من اعتبار هذا الحدث مهماً. لقد اتخذت قراراً إيجابياً بأن تعيش فى الحاضر وليس الماضى.

واليك أسلوباً بسيطاً يساعدك على أن تمارس تفكير " الاستجابة البديلة الدقيقة الصادقة": ارسم خارطة كالتالية ثم، أولاً: قسم الصفحة تقسيمًا رأسياً، واكتب على الجانب الأيمن منها معتقداتك الكاذبة. لقد أصبحت الآن تعرف ما تكتبه على هذا الجزء من الصفحة: إنك تعرف ما معتقداتك الكاذبة لأنك طبقت عليها الاختبار رباعى الشُعب السابق، وعرفت أى أفكارك ومشاعرك ومعتقداتك فشلت فى اجتياز هذا الاختبار، وعلى الجانب الأيسر من الصفحة، مارس عملية توليد الأفكار، وفى مقابل كل معتقد لديك حالياً اكتب أكبر عدد تستطيعه من المعتقدات البديلة، وعندئذ عليك أن تختبر كل معتقد بديل من تلك المعتقدات "هل تذكر الخطوة الثالثة" على اختبار معيار الصدق. إن المعتقدات التى تنجح على اختبار الصدق هى المعتقدات الصادقة فعلاً.

واليك نموذجاً لتلك الخريطة مستمد من حالة "روندا":

المعتقد الحالى	*المعتقد البديل*
"أنا بضاعة تالفة".	١. "أنا إنسان جيد تعرض للمعاناة ولكنه شُفي الآن".
	٢. "أنا إنسان ذو قيمة يستطيع أن يعيش بكرامة واحترام الناس".
	٣. "أنا أعيش فى الحاضر حيث أستطيع اتخاذ قراراتى بنفسى ولست سجيناً للماضى".

والآن دعنا نفحص هذه البدائل:

١. هل هذا البديل صادق؟ نعم.
٢. هل فى صالح "روندا" أن تتبنى هذه المعتقدات؟ نعم.
٣. هل تحسّن تلك البدائل صحتها وتحميها؟ نعم.

٤. هل تؤدى هذه البدائل لأن تحصل "روندا" على ما تريده؟ نعم.

النتيجة: كل البدائل السابقة تبدو صادقة؛ لذلك سيُسعد "روندا" لو قررت اختيار أحدها، فهى تستطيع أن تتبنى أحد هذه المعتقدات البديلة أو اثنين أو ثلاثة منها.

والآن قم بتطبيق تفكير "الاستجابة البديلة الدقيقة الصادقة" على حياتك الشخصية، وامنح هذه الخطوة من وقتك ما تستحق، ومع كل فكرة على تفكير "الاستجابة البديلة الدقيقة الصادقة" تذكر أن تختبرها على المعيار الرباعى للصدق.

وبخصوص الجزء الأخير من الخطوة الرابعة، وحتى لا يحدث لديك أى خطأ فيما يخص الخيارات أو البدائل المتاحة لك، ضع دائرة حول كل فكرة لـ "الاستجابة البديلة الدقيقة الصادقة" تجتز الاختبار. إنك بذلك ستبدأ فى تشكيل حلقات سلسلة حياتك من خلال اختيارك أنت.

الخطوة الخامسة: تعرف على استجابتك الفعالة الأدنى استهلاكاً، ونفذها.

تذكر أن هذه الخطوة - التى سنطلق عليها "الاستجابة الكفء الأدنى استهلاكاً" الخاصة بك - توضح نوعية السلوك الذى ينبغى أن تقوم به إذا كان لزاماً عليك أن تقوم بسلوك.

والهدف من هذه الخطوة الخامسة هو الإغلاق الانفعالى؛ بمعنى أن تستطيع "إغلاق الكتاب" على الموقف الذى يواجهك والألم المصاحب له. باستطاعتك أن تضع كتاب الألم على الرف، والتحرر من تناوله وقراءته كل يوم.

لاحظ أن تعبير "الاستجابة الكفء الأدنى استهلاكاً" يتضمن كلمة "الأدنى"؛ فهذه الاستجابة هى أقل ما تستطيع فعله حتى تحقق الإغلاق الانفعالى، وكمثال على مالا يعنيه هذا الاختصار أننى أسمع - أحياناً - أناساً يتجشمون عناء حبك أحداثًا ومواقف كبرى ليحرجوا غيرهم فى حين أن شعورهم بالراحة الانفعالية وتحررهم من شعورهم بالذنب يتمثل - ببساطة - فى اعتذارهم لغيرهم أو

شرح وجهة نظرهم له، وفكرة "الاستجابة الكفء الأدنى استهلاكاً" هى محاولة إشباع رغبتك لإيجاد حل لمشكلة قائمة بدون أن تخلق لك مجموعة جديدة من المشاكل. إنها تستهدف الحفاظ على قدراتك ومواردك الداخلية الذاتية، وربما ساعدك على إدراكها التفكير فى أولئك المحاربين القدامى الذين كانوا يتروون ويتمهلون كثيراً ويناقشون الوسائل الأكثر فاعلية التى يمكنهم اتخاذها للوصول إلى أقل عدد من الإصابات البشرية فى الحرب. إنهم لم يكونوا راغبين فى سياسة الأرض المحروقة، بل كانوا يريدون الحصول على أعظم النتائج بأقل قدر من التكلفة، وعندما تلتزم بفكرة "الاستجابة الكفء الأدنى استهلاكاً"؛ فإنك تصبح أنت مستشار نفسك وناصحها.

حلل بدائل السلوك والتصرف لديك، وفى التفكير فى "الاستجابة الكفء الأدنى استهلاكاً" لديك، استخدم الاختبار الرباعى التالى:

١. ما السلوك الذى تستطيع من خلاله التحرر من ذلك الألم؟
٢. إذا استطعت النجاح والقيام بذلك العمل، فكيف سيصبح شعورك؟
٣. هل يتشابه الشعور الذى سينتابك إن نجحت مع الشعور الذى تريد أن تشعر به؟
٤. متذكراً كلمة "الأدنى"، هل من الممكن أن يكون هناك سلوك آخر أكثر انفعالية وأقل فى تكلفته السلوكية يمنحك التحرر الانفعالى الذى تريد أن تشعر به؟

وعوداً إلى "روندا" مرة أخرى.. إنها تستطيع أن تفكر فى "الاستجابة الكفء الأدنى استهلاكاً" الخاصة بها من خلال سؤالها لنفسها: "ما أبسط شىء أستطيع فعله حتى أستطيع أن أشعر ببراءتى وبالعدل وبالتحرر من السجن الانفعالى الذى أقبع بداخله؟".

لقد مات من اعتدى عليها، ومع ذلك ربما لا تزال تعرف المكان الذى يقيم فيه أحد "أصدقائه".. ربما كان من بين الـ "الاستجابات الكفء الأدنى استهلاكاً" لها أن تذهب إلى أحد هؤلاء الأشخاص وتنظر فى عينيه مباشرة وتقول له: "لا تعتقد للحظة أننى لا أعرف ما فعلته بى، ولابد أن تعرف الألم الذى سببته لى.. لابد أن تعرف الأثر المعجز الذى سببه لى ما فعلته بى.. لابد

أن تعرف أثر فعلتك تلك على حياتى وزواجى وعلاقاتى - أيها الوغد الجبان النذل!".

ربما كانت هذه هى "الاستجابة الكفء الأدنى استهلاكاً" المناسبة لها.. ربما كانت بحاجة إلى الأثر التخفيفى الناتج عن قولها ذلك. أو على الجانب الآخر ربما لا يفيدها ذلك، وكل ما تحتاج إليه هو الاستفادة من أنه ليس هناك حدود زمنية لجرائم اغتصاب الأطفال، وتذهب إلى الشرطة وتحرر محضراً حتى يُلقى القبض على هؤلاء الأوغاد ويسجنوا.

أثناء تفكيرك فى الحدث المحرك لديك - ووفقاً لطبيعته ودرجة المعاناة التى سببها لك - ما "الاستجابة الكفء الأدنى استهلاكاً" المناسبة لك؟ ربما لا تشعر حالياً بالحاجة أو ليس لديك الشجاعة لفعل أى شىء من الأشياء التى فكرنا فيها لـ "روندا"، وكل ما تحتاج إليه هو كتابة خطاب تفرغ فيه كل أفكارك ومشاعرك.. وربما نجح مع هذا الأسلوب، أو ربما كنت بحاجة إلى إرسال هذا الخطاب بالبريد إذا كان الحدث المُحرك فى حياتك يتضمن شخصاً آخر، وربما كنت - مثلما هو الحال مع "روندا" - لا تستطيع إرسال الخطاب بالبريد.. فى ذلك الوقت قد يريحك أن تذهب إلى قبر من أساء إليك وتقرأ عليه خطابك على باب قبره.

وأود أن أوضح لك أن هذا هو نفس ما فعلته "روندا"، وكانت تعتقد فى البداية أن "الاستجابة الكفء الأدنى استهلاكاً" المناسبة لها هى أن تقرأ هذا الخطاب الذى كتبته على والدتها كطريقة للتنفيس عن مشاعرها، ومع ذلك تراجعت بسرعة عن ذلك الاختيار لأنها اعتبرته "الاستجابة الكفء الأعظم استهلاكاً".. فعلى الرغم من أن فعلها ذلك سيفى بالغرض إلا أن له آثاراً جانبية غير ضرورية بما فى ذلك احتمالية شعور والدتها - المريضة للغاية - بالذنب، أو الغم، أو الهياج، أو الإنكار.

وفى النهاية قررت أن تذهب إلى المقابر، حيث يدفن ذلك الشخص وأن تقرأ الخطاب على قبره، وعلى الرغم من أن البعض قد يعتبرون هذا السلوك سلوكاً غير فعّال وعديم الفائدة، إلا أنه أثبت نجاحاً وفاعلية مع "روندا"؛ لأنها عندما قرأت الخطاب على قبر من أساء إليها وتركت نفسها تصرخ وتبكى

وتنفس عن غضبها وثورتها المحمومة انتهى ما لديها من كبت. وقالت إنها شعرت فى ذلك الوقت كما لو كان حِملاً يزن ألف طن قد سقط عن كاهلها.

أما إذا لم تكن تلك الاستجابة هى "الاستجابة الكفء الأدنى استهلاكاً" المناسبة لك، فربما أشعرك بالراحة أن تلقى بالقاذورات على قبر من أساء إليك. وأيًا كانت "الاستجابة الكفء الأدنى استهلاكاً" المناسبة لك، فإنك بحاجة للتعرف عليها وبحاجة لأن تفعلها. إنك بحاجة لأن تظل تصدر تلك الاستجابة حتى تصل إلى المرحلة التى تقول فيها: "حسنٌ، يكفى هذا، لقد أصبحت عدساتى شفافة صافية وانتهت معاناتى الانفعالية، وبوسعى الآن أن أعود إلى الشخص الذى أعرف أننى هو..".

العفو والسماح

إن جزءاً مما يجعل "الاستجابة الكفء الأدنى استهلاكاً" تتميز بالفاعلية والكفاءة هو نوعية السلوك الذى تقوم به.. جزءاً مما يجعلها فعَّالة هو تفكير "استجابة البديل الدقيق الصادق" الذى يصاحبها.. جزءاً مما يجعلها فعالة هو العفو والسماح.. جزءاً مما يجعلها فعالة هو إعادة كتابة مخطوط حياتك حتى تتصرف بطريقة تؤدى بك إلى النجاح. والآن، دعنا نناقش أحد هذه الأجزاء؛ وهو العفو والسماح.

رغم أن كل موقف مختلف عن غيره من المواقف، فإننى أؤكد لك أن العفو والسماح هو العنصر المشترك الذى لاحظت أنه يمثل - على الأقل - جزءاً من "الاستجابة الكفء الأدنى استهلاكاً" الناجحة، والعفو والسماح قد يكون خطوة صعبة جداً، ومع ذلك فإنها خطوة مهمة جداً فى الإغلاق الانفعالى. وأريد أن أوضح لك أننى عندما أستخدم كلمة العفو؛ فإننى لا أطلب منك بأى حال من الأحوال أن يكون موقفك هو التعامل مع كل حدث فى حياتك على أنه "على ما يرام".

وما يجعلنى أعتبر أن العفو عنصر مهم جداً أنك - بدون العفو - محكوم عليك بمعيشة حياة مليئة بالغضب والمرارة والكراهية، وتلك المشاعر لا تؤدى إلا إلى زيادة المأساة. إنك أنت من يدفع التكلفة؛ وذلك بحملك لتلك

الانفعالات السلبية بداخلك، وسماحك لها بتلويث كل عنصر من عناصر حياتك الحالية، وليس العفو شعوراً لابد أن تنتظر انتظاراً سلبيا حتى يغمرك، بل هو اختيار تستطيع القيام به.. قرار تستطيع اتخاذه حتى تحرر نفسك من السجن الانفعالى للغضب والكراهية والمرارة، وأنا لا أقول إن هذا "الاختيار" سهل، بل كل ما أقوله إنه ضرورى.

هل ينبغى أن تسامح "روندا" من اعتدى عليها واغتصبها طفلةً؟ الإجابة التى لا مواربة فيها هى: "نعم". إنها لا تسامح ذلك الشخص لأنه يستحق السماح، بل لأنها هى تستحق أن تتحرر من انفعالاتها، ويحجم الكثير من الناس عن العفو لأنهم يعتقدون أنهم عندما يعفون عمن أساء إليهم، يقللون من قدر أنفسهم ويهونون مما تعرضوا له من عدوان أو أذى.. ليس هناك شىء أبعد عن الحقيقة من هذه الفكرة! ومع ذلك فإن من يحملون بداخلهم عبء الشعور بالغضب يقولون دائماً إنهم يفعلون ذلك لأنهم لا يحققون أبداً إغلاقاً انفعالياً للمعاملة التى تعرضوا لها على يدى الشخص الآخر. إن المشاعر التى نتحدث عنها هنا هى الجراح الحية والناتجة عن مشاكل انفعالية تسبب فيها شخص، أو شىء، أو أياً كان مصدر تلك الانفعالات السلبية. وعندئذ يأتى وقت تستطيع فيه أن تقول: "الألم يتوقف هنا.. الألم يتوقف الآن. لابدَّ أن أشفى، ولا يمكننى الشفاء ولدىَّ تلك الجراح الحية المفتوحة الناتجة عن الغضب والكراهية والمرارة. إننى أسمح لنفسى بمواصلة السير، وإذا كان لذلك المعتدى - المريض - علىَّ أن يتحرر فى نفس الوقت؛ فليكن ذلك. إن من يرتكبون تلك الأعمال البشعة سيواجهون حكماً "يوم القيامة" أكثر عدلاً وقصاصاً مما أستطيع تخيله، وأنا أترك القصاص من هؤلاء *للقوة العليا* وأختار أن أعالج جراحى وأشفيها". ومدى رؤيتك لشجاعتك وقدرتك على العفو - فى ظروفك الخاصة - أمر مرجعه إليك. ربما وجدت القوة لفعل ذلك من خلال تسليم الأمر بالكامل "للقدر". وربما ساعدتك عملية الخطوات الخمس السابق شرحها على أن تجد القوة.

طبق معيار الصدق على استجابات غضبك ومدركاتك، وعلى سبيل المثال، لنفرض أن والديك قد ضراك لأنهما لم يمنحاك المديح أو الثناء عليك فى

طفولتك لدرجة أن الحياة لم تمثل لك أبداً متعة أو بهجة بعد نموك ووصولك للرشد. *هل هذه الفكرة صادقة؟* ربما كانت صادقة تماماً، فربما حرمك والداك من المديح والثناء فى طفولتك؛ وبذلك فإن تفكيرك النقدى الصادق يتوافق مع المعيار الأول للصدق، ومع ذلك عليك أن تتذكر أن عفوك عمن أساء إليك، أو عمن تحبهم ليس شيئاً يتعلق بهم هم، بل بك أنت. ربما كانوا قد جرحوك أو ضروك فعلاً بصورة أو بأخرى. من المؤكد أنه ليس هناك شىء غير صادق فى إدراكك أو اعترافك بأنك قد تعرضت للأذى أو الجرح. وأنا هنا لا أطلب منك بأى حال من الأحوال أن تكنس كل ذلك أو (تضعه تحت السجادة) وتتظاهر بأنه لم يحدث، بل ولا أقصد حتى أن تتعامل على ما حدث على أنه تافه وتحاول التقليل منه؛ فما أقصده هو أن عليك أيضاً أن تسأل: ما هى الدرجة التى آذيت نفسك بها بمحافظتك على ذلك الغضب بداخلك؟ *هل هذه الأفكار فى صالحك؟* إنها لن تُشعر والديك بأى رضا وفى نفس الوقت من المؤكد أنها عبء سلبى واقع عليك.. وهكذا تفشل مدركاتك وردود أفعالك على المعيار الثانى من معايير الصدق؛ ولذلك ينبغى عليك التحرر منها. هل عدم عفوك عمن أساء إليك *يحسِّن حالتك الصحية ويحميها*؟ كلا بالتأكيد، إن الغضب والرغبة فى الانتقام ينهشان البدن والروح. وهنا أيضاً تفشل تلك الأفكار على اختبار الصدق، وبمعنى آخر: إن ما تقوله لنفسك حقيقى ومع ذلك فإنه لا يحقق أفضل صالح لك ولا يحسِّن صحتك ولا يحميها. إن ملء القلب بالمرارة *لن يجعلك تحصل على ما تريده*، وهنا تكمن قوة العفو.. حقّ، قد وقع لك مكروه، ومع ذلك - ولمصلحتك الشخصية - لابد أن تتحرر من التفكير فى ذلك وتواصل المسير.

وعلى النقيض من ذلك، فإن المعتقد الذى يستطيع الحياة واجتياز اختبار الصدق هو المعتقد الذى يمكِّنك من السيطرة على نوعية حياتك الانفعالية ولا يسمح لرأى شخص بأن يحصرك بداخل دائرة مدمرة يسيطر هو عليك من خلالها. إن بمقدورك اتخاذ قرار - متوافق مع ذاتك الداخلية - حتى تمنع أى ارتباط لك بهؤلاء الناس يقوم على الكراهية أو الخوف أو الاستياء. بمقدورك أن تقاوم منحك لهم أى جزء من طاقتك من خلال حديثك مع

ذاتك. فكر فى الأسلوب الذى يتبعه الهنود الحمر فى معاقبة من ارتكب فعلاً مسيئاً: كانت القبيلة بكاملها تقطع علاقتها بالمذنب ويرفضون الاعتراف بوجوده.. كانوا يجعلونه "غير مرئى"، ومن بين كل أنواع الاستجابات الممكنة، كانت هذه الاستجابة أسوأ عقاب ممكن، وبدلاً من الاستجابة تجاهه بالهياج وعدم التسامح - وهى الاستجابات التى تمنح المذنب قوة أكبر - كان ذلك العزل الكامل له والانعزال عنه. لقد كانوا يحافظون على طاقاتهم لأداء أشياء أهم من الهياج فى وجهه؛ وهذه هى الحرية والتحرر الذى أتحدث عنه عندما أتحدث عن التسامح والعفو. كف عن منح طاقتك لمن أساءوا إليك فى حياتك، وسوف يتبددون ويتلاشون من على شاشة رادارك.

الهدف من "الاستجابة الكفء الأدنى استهلاكاً" - إذن - هو تطهير تصورك لذاتك. إن استجابتك الداخلية لو تم تنقيتها وتطهيرها وتنظيف عدسات مدركاتك، فسوف ينقلك تصورك لذاتك باتجاه سلوكيات بناءة تمنحك المزيد مما تريد والأقل مما لا تريد بدلاً من جعلك تستجيب استجابة انفعالية بالغضب أو الهياج أو ردود الأفعال غير الملائمة.

تذكر ما قادك باتجاه طريق الألم والتشتت: إن مختلف أنواع الأحداث الخارجية السلبية، بالإضافة إلى ردود أفعالك الداخلية تجاهها هى ما أبعدك عن ذاتك الحقيقية. إن تلك الأحداث هى الآثار الباقية على باب نتيجة كثرة صكه بقوة عند إغلاقه.. هى مجرى المخر المائى.. هى حوادث الحياة التى دمرت "سيارة ذاتك"، وأخفت ذاتك الحقيقية تحت كومة عفنة من مخلفات خبرات الحياة، وحتى تعود إلى ذاتك الصادقة؛ فلابد أن تتحرر من كل مشاكلك الانفعالية التى تلوث حياتك الحالية ورؤيتك لنفسك. نظف عدسات جهاز العرض لديك الذى سبق أن تحدثنا عنه. انقر على زر البؤرة وشاهد صورتك واضحة ناصعة بينة المعالم كما كانت من قبل.

عندما تطبق المبادئ التى وردت فى هذا الكتاب تطبيقاً فعَّالاً جيداً، وتبدأ فى استخدام لغتك الخاصة للتعبير عن احتياجاتك الخاصة، فستجد نفسك تركز على طريق النجاح. والتزامك باختيار كل المشاكل والصراعات التى تواجهك فى حياتك باستخدام أسلوب اختبار وتفكير (البديل الدقيق

الصادق) سيجعلك تشعر بالتحرر من العبء والقيود، وستجد لديك المزيد من الطاقة التى ستفيدك لتحقيق أهدافك، وستكتشف أن البهجة والشعور بالسلام أمور صادقة وواقعية وممكنة فى الحياة.

وربما بدت لك هذه العملية حمقاء وسخيفة فى البداية؛ لأن اختبار كل معتقد سلبى فى حديثك لذاتك يتطلب المران والممارسة، ولأنك ستلحظ أنك تنحدر لاستخدام ملصقات وشرائط كاذبة. إن لديك تاريخاً طويلاً من العادات المكتسبة بكثرة التعلم - أى العادات التى تتطلب ردود أفعال داخلية فورية - وهى لا تتلاشى بسرعة، ومع ذلك فإنك *تستطيع* تغيير حوارك الداخلى.. *تستطيع* تغيير الملصق الذى تطلقه على نفسك.. *تستطيع* أن تضغط على زر إخراج الشرائط التى صنعتها لنفسك، وتستطيع التغلب على المعتقدات الراسخة التى أعاقتك وحجمتك حتى الآن.. إنك *تستطيع* أن تراجع كل تلك الاستجابات الداخلية لديك والتحقق من صدقها ووضع بدائل باستجابة "البديل الدقيق الصادق" لمعتقداتك التى لم تنجح فى ذلك التحقق والاختبار.

إن اختيار البديل الدقيق والصادق يعنى أنك ستكتسب عادات صادقة وأهدافًا صادقة مع ذاتك الحقيقية؛ وبذلك تستطيع أن تحيا حياتك فى ضوء ذاتك الحقيقية بدلاً من أن تعيشها فى خدمة هوية كاذبة تضعها لنفسك.

إن ذاتك الحقيقية تتميز بالثقة والأمل والتفاؤل والبهجة ووجود هدف لها، ولقد حان الوقت كى تبدأ فى التصرف والسلوك انطلاقاً من هذه الخصائص.

ابدأ اليوم فى النهوض وتحمل مسئولية حياتك الصادقة. إنك أنت من لابد له أن يصنع سلسلة الحياة التى تريدها، وأنت لديك الأدوات اللازمة، لذلك ابدأ الآن فى استخدامها!

12

التخريب

"إن التهوين من الآخرين طريقة غير شريفة لامتداح أنفسنا".

- "ويل ديورانت"

كانت "جوان" تشعر بالنشوة، فقد كانت عملت عملاً دءوباً لفترة طويلة. وكانت قد قررت بعد انهيار زواجها أن تتواجد من أجل نفسها وأن تدعمها.. فى ذلك الوقت أدركت أنه قد حان وقت توقفها عن محاولة إرضاء العالم؛ لأن ذلك العالم كان يدفعها بصورة دائمة إلى أدنى نقطة على قائمة أولوياته.. كانت قد قضت الكثير جداً من وقتها وطاقتها فى محاولة إرضاء أم زوجها المتسلطة المهيمنة حتى أنها شعرت عندما طلقت وكأن حملاً ثقيلاً قد انزاح عن كاهلها، وفى البداية كانت تشعر بغضب شديد من نفسها بسبب كل السخافات التى تحملتها من حماتها، وزوجها "ابن والدته". كانت تشعر بأن حقوقها قد انتهكت وبأنها غبية لأنها تساهلت مع تلك الأمور حتى تتعايش مع حياتها. أما الآن، وبعد ما يبدو لها كما لو كان أعماراً قد انقضت عليها بدأت أمور حياتها تتغير، حيث توقفت عن جلد نفسها وأدركت أن الوقت الوحيد المتاح هو هذه اللحظة وبدأت فى العودة إلى حياتها، بل الحق أنها بدأت تدخل حياتها لأنها كانت قد توقفت عن الحياة منذ زمن بعيد.. بعيد جداً.

ألقت "جوان" بنفسها فى البحث فى أشباح ماضيها بدءاً من أول لحظة تتذكرها من ذلك الماضى، وكانت "لحظة تنازل كبرى" قد واجهتها عندما أصر والدها على أن تتخصص فى دراسة المحاسبة بالجامعة فى حين أنها

كانت تريد أن تتخصص فى تدريس الرسم، وهو المجال الذى كانت تعشقه عشقاً جارفاً. فى ذلك الوقت قال لها والدها: "كونى واقعية، لابد أن تكسبى عيشك فى هذا العالم، وأنت لن تحققى نجاحاً كبيراً فى تعليم الجرذان الصغار من أطفال المدارس كيف يستخدمون الصلصال فى التشكيل!". لقد "تنازلت" "جوان" كثيراً قبل أن يصبح قبولها لما يُطلب منها أن تفعله أمراً شبه آلى، ومع كل مرة تذعن فيها يصبح الأمر أسهل من ذى قبل. لقد كانت قراراتها - صغيرها وكبيرها - بدافع إرضاء الآخرين: الرجل الذى تزوجته، والمكان الذى تعيش فيه، ونوعية سيارتها، والمكان الذى تقضى فيه إجازتها، وموافقتها على عدم الإنجاب. لقد كانت خطة حياتها ببساطة هى: لا تعارض.

ولكنها تخلصت من كل ذلك الآن.. لقد وجدت قوتها ووجدت ذاتها. لقد قرأت الكثير، وذهبت للإخصائيين النفسيين، وراجعت نفسها بكل طريقة تتخيلها. لقد كتبت مئات الصفحات فى مفكرتها الشخصية وأحياناً ما شعرت بالذهول مما كتبته. وسواء كانت مذهولة أم لا، فقد واصلت التنقيب بداخل ذاتها والتوافق الحقيقى الواقعى مع نفسها. وفى النهاية، وبعد شهور وشهور من العمل الدءوب كافأت نفسها برحلة طويلة تعوض فيها ما فاتها: فقد قضت أربعة أسابيع فى أحد منتجعات ولاية أريزونا، حيث تحررت من العشرين رطلاً الزائدة من وزنها والتى بدت كما كانت ملصقة بفراء بفخذيها. كان شعورها رائعاً. وأثناء عودتها إلى الكوخ الخشبى الذى كانت تقيم فيه فى ذلك المنتجع ذات ليلة وصلتها رسالة صوتية عبر الهاتف علمت منها أنها تم قبولها فى برنامج انتساب لقسم الفنون بالجامعة، وهو ما وضعها على بداية طريق العمل بالمهنة التى كانت تحبها من زمن. ولم يقتصر الحال على أنها تحررت من ذلك الوزن الزائد العنيد، ولا على مظهرها ومشاعرها التى صارت أكثر قوة، بل إنها وقعت فى الحب! كانت كما لو أنها اكتشفت شخصاً مختلفاً تماماً بداخلها - "جوان" التى ضلت طريق حياتها لفترة طويلة - وكان ذلك أمراً رائعاً، وقد حدث كل ذلك فى وقت واحد... لقد وجدت ذاتها الحقيقية.

لم تتمالك "جوان" نفسها - وهى على متن الطائرة عائدة من إجازتها -

ولم تستطع كتمان ضحكها أثناء تذكرها لذكريات السنة المنقضية، وفكرت فى الطريقة المناسبة لتحكى لصديقاتها أخبارها الجيدة، فقد كانت تعرف أن: "أليس"، و"بيكى" تتحرقان شوقاً لمعرفة أخبارها وأخبار ما حدث فى حياتها من تغيير، خاصة أنها قد "اختفت عن الأنظار" على مدار الشهور الأخيرة أثناء محاولاتها الدءوبة أن تعيد تنظيم حياتها، وفى مكالماتها الهاتفية التى كانت تجريها معهما من منتجعها الصحى بولاية أريزونا كانت تصف لهما روعة المنتجع ولكنها لم تخبرهما حتى الآن عن "مارك" الذى وقعت فى حبه، فهذه ستكون مفاجأة لهما.

ستشعر "أليس" بالإثارة، فهى من أوصت "جوان" من البداية بالذهاب إلى ذلك المنتجع، وكانت هى - لعلمها مدى أثر الواقع المؤلم على "جوان" - من أصر عليها بأن تبدأ حياة جديدة، وكانت "أليس" - مثل مدرب متحمس - تذكر "جوان" باستمرار بأن هذا هو الوقت المناسب فى حياتها كى تمعن التفكير وتعيد تنظيم حياتها، وفرصة لها لوضع تلك "الأيام التعسة" خلفها والبدء من جديد. أجل، ستشعر "أليس" بأكبر قدر من الإثارة قد يشعر به إنسان، ولم تكن "جوان" تستطيع الصبر حتى تخبرها.

و"بيكى" ستشعر بالإثارة هى الأخرى، ولكن "جوان" تعرف "بيكي" وتعرف أنها متشائمة. لاشك أن "بيكي" حكيمة وظريفة، فصوتها لا يخلو أبداً من نغمة تأكيد قاسية، وهى نغمة من يدرك كيف "ينبغى أن تكون" الحياة. عندما يحاول الناس تغيير حياتهم لكنهم يفشلون فإن "بيكي" لا يبدو عليها الاستغراب، وأيًا كانت جدية محاولات الناس فى تحقيق السعادة، فيبدو أنها تسلم بأنهم لن يحققوا ذلك الهدف لسبب أو لآخر. من المؤكد أن "بيكي" ستحضر وترى الفارق فى حياة "جوان"، وعندئذ ستكون مضطرة لأن تعترف بأن هذه التغييرات حقيقية صادقة. هذه المرة سيدرك الجميع - بمن فيهم "بيكي" - ويقدرون مدى روعة التحول الذى حدث لـ "جوان". كانت "جوان" تعرف أن ذلك حقيقى، ولكن انتابها شعور غريب بأن الأمر لم يعد مهماً كما كان من قبل، وإذا شعرت"بيكي" بالسعادة من أجلها، فهذا أمر عظيم، وإن لم تشعر بالسعادة من أجلها، فهذا أمر عظيم أيضاً.

عبر كل ما مر بهن من خبرات - والتى كان بعضها جيداً وبعضها غير جيد - كانت "جوان"، و"أليس"، و"بيكي" شقيقات بالروح، وتطورت صداقتهن وأصبحت أكثر قوة ومتانة عما كانت عليه عندما بدأت منذ خمسة عشر عاماً مضت أثناء دراستهن بالصف الثامن بالمدرسة، وكان ثلاثتهن قد شهدن قصص زواجهن ووصولها لأفضل حالاتها ثم ضعفها التدريجى، وكانت "جوان" أولاهن فى هذا الصدد. وكان من عادة الصديقات الثلاث أن يتناولن العشاء معاً كل سبت، وكن يعتبرن ذلك التجمع لقاء لا ينبغى أن تفوته إحداهن حتى يحكين لبعضهن ظروف حياتهن وأحياناً ما كن يثرثرن ويحكين عن غير المخلصين لأزواجهم فى القرية، والملابس التى يرتديها أناس معينون وفى أى المناسبات يرتدونها، وكانت محادثاتهن فى أيام السبت مغلفة دائماً بنكات قاسية حول مدى بؤسهن فى المعيشة فى تلك القرية الصغيرة، وبحقيقة أنه لم تكن إحداهن تشعر بالسعادة فيما تفعله، ولكن هذا السبت سيكون مختلفاً: لقد استطاعت "جوان" كسر هذه الدائرة وتوشك أن تتجاوز كل ذلك إلى حياة جديدة.

لم يكن هناك شىء من شأنه أن يؤهل "جوان" للصدمة التى شعرت بها فى ذلك السبت. أجل.. كانت صديقتاها تعبران عن الاهتمام بمغامراتها... لكن اهتمامهما كان يبدو غير صادق.. لم تكونا متحمستين. وبعد أن أخبرتهما بتخفيض وزنها، تلقت منهما تهنئة فاترة ثم أطبق الجميع فى صمت مربك. وفى النهاية تحدثت "بيكي" وعلى وجهها ابتسامة تعرفها "جوان " جيداً، ورفعت حاجبها بأقل درجة يمكن ملاحظتها ثم وافقت "جوان" على أن تخفيض وزنها الزائد هو إنجاز جيد بكل المقاييس، وبعد ذلك زفرت ثم قالت لـ "جوان" إنه من المؤسف أنها ستستعيد ذلك الوزن الزائد فى وقت أقصر من الوقت الذى تخلصت منه، بل إنها استشهدت ببعض الإحصائيات التى قرأتها فى إحدى المجلات حتى تؤكد تنبؤاتها. وعندما تطرق الحديث إلى "مارك" ازدادت شكوك "بيكي" ثم قالت بشىء من الاهتمام فى نبرة صوتها إنها لا تعرف "مارك" هذا، ولكن كيف تتأكد "جوان" من أنه "الفتى المناسب"؟! وقالت إنه فى نظرها صورة نمطية للملاقة المستعجلة التى يقيمها الناس فى

أى منتجع سياحى، ثم أردفت أنه أمر جيد أن تسمح "جوان" لنفسها بعلاقة عابرة، ومع ذلك فإنها مجرد علاقة عابرة وليست أكثر من ذلك، واقترحت على "جوان" برفق أنها قد لا تراه أبداً بعد ذلك، بل يمكن القول إنها بلغت ما هو أقسى من ذلك، حيث كانت كمن يصرخ فى وجه "جوان" برسالة غير منطوقة مضمونها: "انسى ذلك، فقد انتهى وقت الأحلام. تناولى بعض الحلوى ثم اقفزى معنا فى خندق البؤس الذى نعيش فيه!".

وكانت "جوان" تعرف "بيكي" جيداً - فقد تلقت منها مثل ذلك النوع من السخرية المريرة من قبل - إلا أن رد فعل "أليس" تجاهها قد ألجمها الصمت تماماً، وبدا من الواضح أن رد فعل "بيكى" قد قوى من مشاعر "أليس" التى كانت تكبتها منذ أسابيع. أما الآن - وقد أتيح لها "تصريح"- فقد انطلقت "أليس" فى شلال متدفق من الانتقاد المرير والتعليقات التى حرقت "جوان" كما لو كانت حمضاً كاوياً، وكان من بين ما قالته إن "جوان" بدأت ترتدى ملابسها كما لو كانت امرأة "مبتذلة الأخلاق"، وتتصرف "بكبرياء وعنجهية"، وأن الغرور قد ارتكبها، و"أنه حتى لو كان "مارك" هذا موضع ثقة، فما الذى جذبه إلى امرأة من قرية صغيرة مثل "جوان". لقد خرجت "أليس" عن نطاق سيطرتها على نفسها ووصفت "جوان" بكل الأوصاف السلبية الممكنة إلا أنها لم تصل لحد وصفها بالعهر أو الخيانة إلا أنها - أى "جوان" - "قد أدارت ظهرها لصديقتيها"، وأردفت أنها فكرة حمقاء لدى "جوان" برغبتها فى العودة إلى أيام أن كانت فتاة صغيرة فى المدرسة؛ ولذلك ينبغى عليها أن تكون واقعية لأن كل ما ستحصل عليه من راتب فى التدريس راتب تافه، وأضافت "أليس" أيضاً أنه لو كانت "جوان" تريد أن تجعل نفسها أفضل من صديقتيها، فلتفعل ذلك ولتحاول تحقيق ما تريده وألا تلوم إلا نفسها على مغبة قيامها بذلك!

شقت "جوان" طريقها بصعوبة من على طاولة الغداء وهى ترتعد، وبالكاد وجدت مفاتيح سيارتها بسبب شلال الدموع الذى ينهمر من عينيها. إنها لم تشعر منذ أيام الجامعة، وتلك المواجهات المريرة لها مع والدها بمثل هذا الجرح لها، وبدا حالها كما لو كانت خارجة من سينما تشاهد بها فيلماً

رائعاً ثم اكتشفت فجأة أن الحياة كما كانت دائماً وليست بروعة الفيلم. كانت تشعر بذهول تام، فقد كانت تعتقد أنها وجدت ذاتها وكانت أحلامها لمستقبلها بدأت تتحقق، بل إنها وجدت من يحبها من أجل ذاتها الحقيقية. ألم تستطع صديقتاها رؤية كل ذلك؟ ألم تستطيعا أن تريا أنها كانت سعيدة؟ لقد استطاعت أخيراً أن تجد طريقاً باتجاه ما كانت تريده بدلاً مما كان الناس يريدونها أن تكونه، ورغم ذلك تقول لها صديقتاها الحميمتان إن كل ما هى فيه خطأ، وأن مدركاتها غير صحيحة، وأن المغامرة الرائعة التى عاشتها هى بكاملها ليست أكثر من حدوتة أطفال. لقد كانت "أليس" و"بيكي" دائماً ناصحتيها الحكيمتين ومستشارتيها المتعقلتين. هل من الممكن أن تكونا مخطئتين، أم تُرى هى المخطئة؟ هل كان كل ذلك حلماً؟ هل ينبغى أن تتخلى عن عواطفها الحقيقية وتعود إلى حياتها البائسة التى عاشتها طويلاً؟ لقد كان من الصعب عليها - رغم كل شىء - أن تتصور نفسها "جوان الرائعة الكبيرة فى السن" نجمة فى أى شىء بما فى ذلك حياتها نفسها. لقد كانت فى مفترق خطير للطرق: هل تواصل الطريق الذى بدأته، أم تتعرض للتدمير وتعود أدراجها حتى تلعب الأدوار المتوقع منها أن تلعبها؟

إن ما حدث لها فى تلك اللحظة لم يكن شيئاً جديداً. إننا - نحن البشر- كثيراً جداً ما نسمع فى رءوسنا همساً عن حجم إمكانياتنا وقدراتنا ويلى ذلك مباشرة أن نشعر بالتهديد؛ وذلك فى كل مرة تواتينا فيها لمحة من ذواتنا الصادقة. فى ذلك الوقت من الممكن أن نقنع أنفسنا أو يقنعنا غيرنا بأن كل ذلك حلم.. من الممكن أن نقتنع بأن عواطفنا شىء سخيف، وتكون قناعتنا بذلك قناعة قوية جداً. إننا قد نبدأ فى الشعور بأننا نبدو غرباء بالنسبة لأولئك الذين نحترم آراءهم، لدرجة أننا نستسلم أو نتنازل عن أحلامنا بطريقة أو بأخرى. إننا نبدأ فى الشعور بالحرج من جرأتنا على الاعتقاد بأننا مختلفون عن غيرنا. إنه كثيراً ما يحدث أن يحاول "أصدقاؤنا" - بينما نكون على وشك التحرر من ذاتنا الكاذبة - أن يحجمونا إلى ما يعتبرون أننا كنا عليه وما سنظل عليه.

من فضلك، اعلم أن هذا السلوك من أصدقائك ليس معتمداً فى كل

الحالات، فأصدقاؤك وأفراد أسرتك لا يخططون دائماً لحصرك فى ذاتك الكاذبة، حيث يفعل بعضهم ذلك بدافع رغبته فى حمايتك فى حين يفعل آخرون ذلك حتى يحموا *أنفسهم* من التغيير الذى تخطط للقيام به، ويفعل آخرون ذلك انطلاقاً من محاولتهم حماية العالم الذى يعيشون معك فيه.

لقد اكتشفتُ أن معظم الناس لا يعرفون فعلاً كيف يفعلون ما هو صالح لتطوير الذات الصادقة لدى غيرهم. إن ثقة الآخرين فى قراراتك الخاصة بعودتك إلى ذاتك الصادقة، وقرارهم بأن يتراجعوا حتى يمكّنوك من ذلك يتطلب منهم أن يكونوا واثقين - وربما أكثر منك ثقة - بإمكانية نجاح رحلتك فى العودة إلى ذاتك الصادقة. إنه من السهل أن يشعروا بالتهديد: فربما يخشون أن يخسروك لأنك تبدو فى عودتك لذاتك الصادقة تفوقهم نمواً وتطوراً، وتكون نتيجة ذلك أنهم قد يحاولون - على مستوى الوعى أو اللاوعى - أن يحافظوا على الوضع القائم، والأمر هنا باختصار هو أنه يلزمك وجود شخص صادق مع نفسه ليعلم ويفهم معنى سعيك للعودة إلى ذاتك الصادقة.

إن حصولك على دعم المحيطين بك وتعاطفهم معك أمر حيوى للغاية، وذلك لأن موقفك فى عودتك إلى ذاتك الحقيقية يبدو لهم غير مستقر. إنك فى ذلك الوقت تتحقق من مصداقية كل قيمة ومعتقد لديك تجاه ذاتك، وتتحقق من مصداقية كل علاقاتك؛ لذلك قد يبدو لهم أنه ليس لديك أية أفكار واضحة. إنك تبدأ فى تجربة تلك التصورات الجديدة والتى قد تبدو سخيفة للآخرين، ومما يزيد الأمر سوءاً أن تلك العملية غالباً ما تكون عملية تنقية، حيث إنك تقوم بتعديل تجربتك المبدئية فى رحلة العودة تلك وتغييرها، ثم تختبر ما قمت به من تغييرات وتحسين إلى أن تصل فى النهاية إلى مستوى أكثر عمقاً من القناعات، وبهذه الطريقة يصبح ما قمت به من تغييرات أكثر مغزى وأبقى أثراً من التغيرات السريعة المتعجلة التى سبق أن قمت بها، وعندما يرى المعارضون والمتشككون والمتشائمون تلك التغيرات ثم ما تقوم به من تغيير وتعديل لتجربتك الأولى، فإنهم قد يستنتجون بسرعة أنك قد فشلت، وربما يقولون لك أشياء مثل: "أترى؟! لقد حذرتك من قبل!". وما أقصد قوله هو

أن حياتك رحلة طويلة، وأنك ستواجه بعض المطبات والعقبات على طولها. لا تجعل عزيمتك فى البحث عن الصدق مع ذاتك تفتر لمجرد أن شخصاً قد قال إن رحلتك بها الكثير من المنعطفات والدورانات؛ لأنه غالباً ما يكون نفس ذلك الشخص - ومن هم على شاكلته - من يخشى مواجهة منعطفات حياته ودوراناتها خشية هائلة. إن مثل ذلك الشخص يحاول تحدى المخطوط الجديد الذى تكتبه لحياتك؛ لأنه يتعارض مع المخطوط القديم لحياته هو.

وعلى سبيل المثال، ربما حدث أثناء رحلة عودتك لذاتك الحقيقية أن راجعت علاقتك بالقدر. إن فعلك لذلك لا يعنى "بيع نفسك" للشيطان، فمن حقك - بكل تأكيد - أن تتأكد من أن فهمك للذات الإلهية ليس مجرد فكرة لدى شخص آخر قبلتها أنت بصورة كاملة. ربما سألت نفسك إن كان فهمك للذات الإلهية فهماً صحيحاً أم لا، وإن كان ذلك الفهم يصدر من أعمق مستويات الإيمان لديك أم أن ذلك الفهم "موجود لديك" لمجرد أنك سمعت شخصاً يقوله. إنك إن أجريت ذلك النوع من التحقيق بصدق كامل، فستصبح علاقتك بالقدر أقوى وأنسب وأكثر قرباً. ومع ذلك ينبغى أن تدرك أن فى حياتك أناساً لن يشجعوك على فعل ذلك.

وسيحدث نفس ما سبق عندما تقرر السيطرة على صحتك البدنية. لقد علمتنا الخبرة أن أكثر المعالجين كفاءة هم أولئك الذين يضعون فى اعتبارهم تفضيلات مرضاهم، ولكن هذا لا يعنى أن عائلة المريض سيعجبها ذلك. وهذه القصة قد نوقشت بصورة مقنعة فى التليفزيون منذ عدة سنوات فى مسلسل مأخوذ عن قصة واقعية لسيدة اسمها "ديبورا فرانكي أوج". فى ذلك المسلسل - أو تلك القصة الواقعية - أدركت "ديبورا" بعد أن تم تشخيص إصابتها بالسرطان أن الطب الحديث لن يساعدها؛ لذلك قررت أن تجرب أنواعاً بديلة من العلاج والذى كان من بينها ممارسة نوع من التصور الذهنى عالى التركيز تحت توجيه إخصائيين وكذلك استخدامها الأعشاب الطبية.

وعندما أصبح واضحاً لأفراد أسرتها أنها ملتزمة تماماً بهذا الأسلوب البديل فى العلاج تمثلت استجابتهم تجاهها فى التقليل من شأنه، وإبداء تعليقات القلق، وتندروا على أولئك "الأطباء المشعوذين" الذين يعالجونها،

والأعشاب "العجيبة" التى تتناولها، وكانت كل تلك الحيل والمناورات تستهدف إعادتها للعلاج بالطب التقليدى، وفى النهاية - وفى مشهد لا يُنسى على طاولة الغداء - طلبت "ديبورا" من أفراد أسرتها أن يغادروا المنزل وألا يعودوا إلا بعد أن تكمل رحلة علاجها بأساليبها الخاصة. وتصف "ديبورا" ما حدث بقولها: "لا أستطيع أن أجد موضع إصابتى بالسرطان ولا محاربته إذا كان لابد لى أن أراجهكم معه فى نفس الوقت. إننى بحاجة لمن يثق بى، وإن لم تكونوا تستطيعون الوثوق بى، فإننى أطلب منكم أن تتركونى الآن، وألا تعودوا قبل أن أنتهى من هذا الأمر".

وكانت تستهدف من هذا التحذير أن تحدد من سيساندها فى مرضها ومن سيتخلى عنها.. ستقرر من هو طبيبها، ومن هو من بين فريق دعمها، ومن تحتاج إلى أن يكون بجوارها. إنها هى من سيقرر نوعية العلاج الأكثر فائدة لها. وكما اتضح فيما بعد، فقد كان لبعض قراراتها فائدة هائلة فى حين لم يكن بعضها كذلك، ورغم ذلك، فقد أوضحت لعائلتها أنها هى من سيقوم بالتجديف فى قارب حياتها، وكانت مستعدة لتحمل نتائج أفعالها سواء كانت تلك النتيجة حياة أو موتًا. ومن حسن الحظ أن أنواع العلاج التى التزمت بها نجحت معها فى النهاية، ولا تزال على قيد الحياة حتى اليوم لتحكى هذه القصة، وإنها ستقول لك إن الأسلوب الذى اتبعته قد لا يفيدك، ومع ذلك فإنك مسئول عن البحث عن أسلوب يفيدك.

لا ينبغى لك أن تكون أقل التزاماً بشأن إيجاد طريق العودة إلى ذاتك الصادقة وحياتك الصادقة، وكما كان الحال مع "ديبورا"، لابد لك أن تتعلم أن تجدف بقاربك بنفسك، وأن تدرك أنك كلما قللت عدد من تحملهم معك فى ذلك القارب كان وصولك لهدفك ووجهتك أكثر سهولة. من حقك أن تختار من تريدهم حولك أثناء قيامك بعملك وأن تختار متى وأين ستقوم بذلك العمل. إن ذلك من حقك ولابد لك أن تطلبه دون خجل ودون قبول أعذار. لا تواصل التظاهر بأنك لا تعرف من يهتم بصالحك ومن لا يهتم به؛ فأنت تعرف ذلك بثقة أكبر من ثقتك بأنك تقرأ هذه الكلمات الآن. لقد حان وقت أن تمنح نفسك تصريحاً بأن تتعامل مع هذه المعرفة، وأن تتحرك بالاستعانة

بها. من حقك أن تختار أعضاء فريقك، وستفعل ذلك بعينين مفتوحتين عن آخرهما إن أردت أن تنجح.

لقد اكتشفتُ بعض الآليات فى ردود الأفعال السلبية من الآخرين عندما يحاول المرء أن يصبح متوافقاً مع ذاته الصادقة، وينبغى أن تعرف هذه الآليات حتى لا يتعرض سعيك على طريق الشفاء للتدمير والتخريب.

هناك أربعة أنماط مدمرة قد يقذفها الآخرون فى طريق عودتك إلى ذاتك الصادقة؛ لذلك احذرها.. واعلم متى تكون أكثر عرضة للتأثر بها، وكن مستعداً بخطة لمواجهة تلك الأنماط فى حال حصر الآخرين لك فى الحديث كما حدث مع "جوان". تذكر أن من يستجيبون لك بأحد تلك الأنماط السلوكية "حاملو سموم" لذاتك سواء كانوا يقصدون ذلك أم لا يقصدونه.. أكرر ما سبق أن قلته من أن هؤلاء - فى الحالات الطبيعية - لا يحاولون أن يلحقوا بك الضرر، ولكنهم يحاولون أن يحموا حيواتهم، ومخاوفهم، وذواتهم الكاذبة.

وأريد أن أوضح لك هنا أن نواياهم لا تهمنى فى شىء، فليست القضية هنا هى أن هؤلاء يريدون ضرك أم لا - وهذه أنانية منى بالنيابة عنك - وكل ما يهمنى هنا هو النتائج. إنه إذا دهس أحدهم بإطارات سيارته قدمى "عن غير قصد"، فربما أنه لم يكن يقصد إصابتى ولكنَّ قدمى تهشمت فى كلتا الحالتين. إنك هنا لا تتمتع برفاهية الترفع والشمم فيما يتعلق بنوايا غيرك، فليس بوسعك تحمل أن تقول: "آه، لقد باء مسعاى بالفشل هنا وعدت إلى حيث بدأت، لكننى أعرف أن نواياهم حسنة تجاهى".

والأنماط الأربعة التى لاحظتها كثيراً بين "حاملى السموم للذات" يمكن تحديدها فيما يلى:

١. الحماية الزائدة
٢. التلاعب فى استخدام السلطة
٣. المساواة
٤. الأمان فى الوضع القائم

الحماية الزائدة

الرسالة الأساسية التى يحملها ذلك النمط التخريبى عادة ما تكون: "لا أعتقد أنك قادر على أن تكون أفضل مما أنت.. إنك تحكم على نفسك بالفشل.. اهدأ والا ستؤذى نفسك. إذا كانت طموحاتك كبيرة، فربما سقطت ودمرت نفسك وكل شىء لديك.. لا يصح أن يكون تفكيرك متكبراً.. ابقَ معى هنا وحسب، وسوف أتولى العناية بك. إن العالم من حولنا مكان قاسٍ.. وما الذى جنيته حتى الآن؟!".

ذات مرة عملت مع أسرة كان لديها ابن فى المرحلة الثانوية - بطل عدو فى المضمار.. فتى موهوب للغاية فى القفز بالزانة. كان بطلاً موهوباً ملتزماً ومحباً للرياضة، ولكن والدته كانت تريد حمايته من احتمال تعرضه للإحباط وخيبة الأمل؛ لذلك كانت دائمة القول له إنه لا ينبغى أن يعوِّل كثيراً على الرياضة التى يمارسها، وكان منطقها فى ذلك أنه إن اجتهد ابنها فى التمرين متوقعاً أن يكون الأفضل أو - حتى - أن يفوز ببطولة الولاية، فمن المؤكد أنه سيتعرض للإحباط وخيبة الأمل، وهى لا تستطيع تحمل رؤية "قلبه الصغير" ينفطر بتلك الطريقة. لقد كانت تخاف من أن يسحق الفشل اعتداده بذاته؛ ولذلك كان توجهها معه قائمًا على أقوال من قبيل: "لا تحاول، لا تفشل.. لا تفشل، لا تحطم قلبك بنفسك". ومع ذلك فلابد من قول الحقيقة: إنها لم تكن تعتقد أنها تستطيع تحمل الضغوط، وجميعاً نعرف مدى صعوبة رؤيتنا لأبنائنا وهم يدخلون فى مسابقات تنافسية.

والأخبار الجيدة هنا هى أن ابنها - "ديف" - لم يجعل والدته من أعضاء فريقه الداعم، فقد كان يستطيع أن يستبعدها من ذلك الفريق، وهذا ما قام به بالفعل، ولقد دخل "ديفيد" بالفعل بطولة الولاية، وكانت والدته موجودة فى كل خطوة من خطواته تقول له: "لا تشق على نفسك.. خذ بعض الراحة.. كف عن العمل بتلك الجدية المفرطة". وأود أن أقول لكم إن "ديفيد" فاز إلا أنه لم يفز!! جاء فى المركز الثالث فشعر بالإحباط بسبب تلك النتيجة إلا أنه كان معتداً بذاته وله مبرراته فى ذلك نتيجة لما قام به من عمل جاد دءوب. وبعد أن فاز بمنحة دراسية للالتحاق بكلية صغيرة - إلا أنها ممتازة - نتيجة

بطولاته الرياضية فاز فى الكثير من البطولات بالمركز الأول سواء فى القفز بالزانة أو العدو، وهو الآن يعمل مدرباً للعدو ويعشق عمله، وفى وقت قريب -أثق أنه- سيحصل على المركز الأول فى بطولة تلك الولاية.. مرحى! مرحى! ألا يزال يستمتع بمطاردة ذلك الحلم؟!

وعلى الرغم من صغر سنه، فقد كان "ديفيد" قوياً فى قناعاته لدرجة أنه لم يسمح لوالدته بأن تدمر رؤيته لنفسه. لقد كان يعرف من أعماقه الداخلية أنه سيُختبر وسيحقق نتائج. وأنا أعرف الكثيرين جداً من الناس لم يتحَدوا أنفسهم ولا والديهم؛ لأن من يُفترض أن يشجعوهم كانوا يحاولون حمايتهم من التعرض للألم الناتج عن الفشل، ومثل هؤلاء الناس هم من لا تسمع أو تقرأ عنهم أبداً؛ لأنهم لم يثقوا بأنفسهم بما يكفى لأن يفوزوا أو يخسروا، فهم لا يشاركون - أصلاً - فى المباراة.

والمبالغون فى الحماية - مثل والدة "ديفيد" - خطيرون للغاية؛ وذلك لأن أساليب تدميرهم للمرء غير مرئية بالمرة، حيث يبدون محبين حسنى النوايا، وأثرهم قد يكون قوياً للغاية لأنهم موضع ثقة المرء. إن "الحكمة" التى يريدون تقديمها يقدمونها باسم الحب والاهتمام بما يجعل من الصعب على المرء أن يحاربها أو يعارضها خاصة إن لم تكن ثقته بذاته قوية للغاية.

لاشك أنه أمر مؤلم أن يحاول المرء شيئاً ثم يفشل، ومع ذلك فإن المحاولة ذاتها هى ما يستحق المرء الثناء عليه وليس الخوف من الفشل. خلاصة القول: إن رحلتك للعودة إلى ذاتك الحقيقية لا تسير فى طريق ذى اتجاه واحد من النجاح الدائم؛ لذلك تجنب المتشائمين والمتشككين، وافعل ما ينبغى عليك فعله.

التلاعب فى استخدام السلطة

والتلاعب فى استخدام السلطة هو تدمير الآخرين لقوة المرء بغرض الحفاظ على علاقتهم به، وقصة "جوان" الواردة فى بداية هذا الفصل خير مثال على ذلك. لقد وجدت لنفسها قاعدة جديدة للقوة.. لقد أدركت أنها تستطيع تخفيض وزنها، وأن تجد شخصاً يحبها لخصائصها الذاتية.. وكل ذلك

استناداً إلى مواهبها وجهودها، ولقد بدأت "جوان" تثق بنفسها بدرجة تكفى لتقريرها أن تمارس عملاً جديداً، ومن سوء الحظ أن كل ذلك النجاح قد هدد صديقتى حياتها ووصل ذلك التهديد لمرحلة حرجة وخطيرة. لقد تعرضت قدرتهما على السيطرة عليها وتوجيهها للتهديد، وخافتا من أن تفقداها. وبدلاً من أن تضعا مصالحها قبل مصالحهما أو حتى تختارا أن تتخذاها قدوة لهما، حاولتا أن تجراها إلى مستنقع العلاقة والحياة التى تعرفانها لها من قبل، وسواء كان سلوكهما هذا مقصوداً واعياً أو غير ذلك؛ فإن ذلك غير مهم بالنسبة لـ "جوان".. ومثل هذا الموقف سيكون فى حياتك أنت أيضاً.

تعلَّم أن تقيِّم الرسائل التى تصلك من المقربين منك.. لا أريد بذلك أن أجعلك مصاباً بهوس الشك فيمن حولك، بل أريدك أن تستمع وتفكر لنفسك. هل يقول لك شريك حياتك إنك "لا تستطيع" فعل كذا؛ لأنه سيشعر بالتهديد إن استطعت فعله؟ إن من يهتمون بك بصدق سوف يخبرونك بالحقيقة دائماً حتى إن لم تكن تريد الاستماع إليها، ولكنهم سيحاولون أيضاً أن يجدوا طريقة لمساعدتك على الحصول على ما تريد الحصول عليه حتى لو كانوا يشعرون بالخوف إن أنت تغيرت. لا تفترض أنك تتعرض للتدمير ممن يقدم لك رأيًا قيّماً، ومع ذلك *فعليك أن تتأكد من دوافعه فيما يقوله لك* بعقل وعينين مفتوحين. ربما كانت تقويتك لذاتك تهدد ذلك الشخص؛ لذلك فإنه سيحاول عن قصد ووعى - أو عن غير قصد - أن يحصرك فى شرنقته الصغيرة الآمنة، والأسلوب المحدد لذلك النوع من التخريب معروف لك، ويتمثل فى: معاملته لك كطفل حتى تذعن بأسلوب طفولى لسلطة قوته.

وليس مُهماً السن التى يحدث فيها ذلك النوع من التخريب، فالصراع على السلطة قد يمتد على مدار الحياة بالكامل. ربما أنك سمعت جملاً مثل: "من تظن نفسك؟"، أو "ما هذا الذى تفعله، أتعتقد أنك أسمى من أحد؟"، أو "أى مغفل ذلك الذى تسير على ما يقوله لك؟". السلطة ذات أثر إدمانى؛ لذلك فإنه إن كان لأحدهم سلطة عليك لفترة طويلة فسيكون من الصعب أن تغيره لأنه لماذا ينبغى عليه أن يتغير ما دام يمتلك السلطة؟ لماذا يسلم لك تلك السلطة؟

وتذكر أن عليك - أثناء استكشافك لبيئتك المحيطة وبحثك عن المصدر

الذى تأتيك منه تلك الرسائل - أن تنصت لصوتك أنت نفسك أيضاً؛ لأنه قد يكون هو المحتال الذى يحاول خداعك. إن ذاتك الكاذبة - بكل قوة دفعها - ربما كان صوتها الأعلى بشأن ما لا تستطيع فعله وما لا ينبغى عليك فعله. وعلى أى الأحوال - وسواء كان ذلك الصوت صوتك أنت أو صوت غيرك - كن فى غاية الحذر والحرص بشأن الرسائل التى تؤمن بها وتتشربها بداخلك.

المساواة

فكر فى الشخص الذى يشعر بأنه معوق وغير كفء. ثمة شىء مفقود لديه.. شىء ضرورى ولازم ليكون ذلك الشخص كل ما يريد أن يكونه. وإذا ما وصل إلى المشهد شخص آخر - وكان من الواضح أنه يمتلك ذلك الشىء المفقود - يثور لدى صاحبنا شعور هائج بانعدام العدالة.

تثور لديه انفعالات الاستياء، والغضب، والخوف.

ربما ظهرت لأصدقائك فى ساعة الغداء، وقلت لهم: "حذروا المفاجأة! لقد كسبت ورقة يناصيب وسوف أتزوج! انظروا إلى خاتم زواجى الجديد!".

الآن - وكما سبق أن رأينا - سنرى أصدقاءك قد بدءوا فى الضحك أو التململ، ومع ذلك فهذه فرصة جيدة للقلائل منهم على الأقل لقول: "اللعنة!" إن الناس لا يشعرون دائماً بالسعادة لنجاحاتك. وأنت إن سمحت لهم بأن يتحكموا فيك من خلال تلك الغيرة.. إن سمحت لهم بأن يسحبوك لأسفل ويعرّفوا لك ذاتك، فإنهم سيعرّفون لك ذاتك تعريفاً يتوافق معهم ولا يهددهم. وهذا ما أقصده بكلمة المساواة كعنوان لهذا المقال، وهو: المحاولات التى يقوم بها الآخرون حتى يساوموك.. حتى يضعوك على مستوى أقل من المستوى الذى يعتقدون أنهم يشغلونه. إن الفيورين سيدمرونك عندما تحاول الوصول لمستوى أعلى من مستواهم وإن كان تدميرهم هذا غير ملحوظ.. غير ملحوظ بالمرة - سواء كان فعلهم ذلك عن قصد أو عن غير قصد. وهذا أمر محير للغاية، لأن الفيورين عادة ما يسيرون معك بالعكس، حيث يعملون *معك* عندما تكون متوجهاً للفشل، ويعملون *ضدك* عندما تكون متوجهاً للنجاح.

الأمان فى الوضع القائم

يناضل الكثيرون ليحافظوا على الوضع القائم حتى لو كان الوضع القائم يمثل لهم أسوأ أوقات حياتهم، ويقاومون التغيير حتى لو كان تغييراً للأفضل؛ وذلك لأن الوضع القائم يتضمن شعوراً بالأمان. إن هؤلاء يعيشون فى مخطوط حياتهم الكاذب، ومن أنت حتى تجرؤ على إفساد حياتهم عليهم؟ وأنت عندما تظهر نجاحك، فإن هؤلاء قد لا يكونون مستعدين حتى للنظر إلى مواطن ضعفهم؛ لأن حياتهم تبدو سهلة بالنسبة لهم حتى وإن لم تكن صادقة مع ذواتهم الحقيقية، وأقل ما يقولونه عن تلك الحياة هو أن الجميع فيها يعرفون القواعد، والجميع يعرفون ما ينبغى لهم أن يتوقعوه حتى لو كان ما يتوقعونه هذا دماراً.

أتذكر بوضوح عائلة عملت معهم لمدة تقترب من عام.. عائلة "لينكولن". ولا أزال أتذكر تلك العائلة على أنهم "آل لينكولن" المحاربون؛ لأنهم كانوا أكثر من قابلتهم من البشر شراسة ولجاجة. وكانوا أثناء مشاكلهم مع بعضهم البعض يمزقون من الأشياء أكثر كثيراً مما يمزقه أى أناس أعرفهم، حيث يلقون بالمصابيح الكهربية، ويثقبون جدران المنزل، ويدمرون السيارات وكل ما يمكن تدميره. ولقد جاءوا إلىّ بزعم مساعدتهم على تغيير تلك الأنماط السلوكية، وبعد عدة جلسات لى معهم، كان من الواضح أنه على الرغم من أنهم جميعاً يقولون بوضوح إنهم يشعرون بالتعاسة، فلم يكن أى منهم يرغب فى تغيير نمطه السلوكى. كان الزوج يشعر بالإحباط لأن زوجته تحاول إضعاف سيطرته، وكانت الزوجة الأم فى حالة انزعاج دائم لأن الأبناء يسيئون معاملتها ولا يظهرون أى احترام لها، وكان الأبناء فى حالة حنق وغيظ شديدين لأن والديهم لم يكونا على أية دراية بما يحدث لهم، وقد أدى كل ذلك الإحباط المتواصل إلى نوبات غضب تخرج على نطاق السيطرة ومشاجرات كبيرة.

كانت الأمور فوضى كاملة لدى "آل لينكولن"، وكنت - عندما تواتينى الجرأة على أن أقترح عليهم ضرورة أن يتغيروا - أبدو لهم كما لو كنت متهماً بجريمة قتل، وكان حالهم كمن تعاهدوا على القتال حتى الرمق الأخير، وأن أية محاولة للتغير بمثابة خيانة لذلك العهد! وكانت محاولة تجربة طريقة

جديدة لمعالجة الأحوال فكرة مخيفة جداً لهم. إن التأمل الناضج الواعى لاحتياجاتهم الشخصية يوضح أن كلاً منهم ينبغى أن يكون صادقاً وصريحاً مع باقى أفراد الأسرة ومع ذاته.. وهو ما كان أمراً مخفياً جداً بالنسبة لهم، وبدلاً من ذلك فقد اختاروا تبنى مبدأ غير مُعلَن بأنهم سيلتزمون بالوضع القائم.

وفى إحدى جلساتى الأخيرة معهم، قالت "سوزان" - والدة هذه المجموعة من الأراعن الحمقى - إنها قررت الالتحاق بمدرسة مسائية حتى تتعلم مهنة التمريض. لقد كانت تريد أن يعلم الجميع أنها تعبت من الشجار المتواصل كل ليلة، وأنها تريد أن تسحب نفسها من كل ذلك. ليتك رأيت معى النفور والاشمئزاز الشديد من باقى أفراد الأسرة من هذا القرار! لقد كان أمراً لا يمكن تصديقه، حيث قال لها أحد أبنائها: "ماذا تقولين؟ كيف تستطيعين أن تتركينا كل ليلة؟ ولماذا ترغبين فى فعل شىء كهذا - على أى الأحوال؟ أنت عجوز وحمقاء، وماذا عنا؟ ألا تهتمين بنا؟ يا لك من أنانية!".

وكان الملحوظ أن إقناع "سوزان" بأنها لا تستطيع فعل أى شىء سوى الشجار مع أفراد الأسرة لم يستغرق سوى أقل من ساعة من جانب أفراد أسرتها، وعندئذ واجهتُهم بما كانوا يفعلون، ولكن "سوزان" نفسها انضمت بسرعة إلى معسكرهم! وفى غضون دقائق قليلة كانت العائلة بأكملها قد جمعت صفوفها وبدأت فى الهجوم علىّ كما لو كانوا كلاباً أصابها السعار؛ وذلك لأننى كنت أهدد الوضع القائم لديهم (عجباً!) إننى أتساءل لماذا لم أكمل معهم العلاج بعد ذلك؟!

وما أريد قوله هنا هو أن الوضع القائم يقدم للناس ملجأً من الخوف من التغيير؛ لأن أى تغير فى وضع أحد الأفراد يُنظر إليه على أنه تهديد للمجموع. ومعنى هذا أن أية خطوة ستقوم بها باتجاه إعادة التواصل مع ذاتك الحقيقية الصادقة قد تستثير المعارضة والمقاومة، حيث سيثور الفرد أو الجماعة التى تتعامل معها لاعتبارهم أن ما تفعله تهديد لهم.

لذلك لا تجعل ذلك الالتزام - مخدر العقل - بالوضع القائم يضعف من عزيمتك أو توقك للصدق مع ذاتك. إنك على قيد الحياة لتحقيق هدف معين،

وهذا الهدف وهذه الرسالة هى أن تكون أفضل ما تستطيع أن تكونه؛ لذلك لا تسمح لأى شخص ولا لأية جماعة أن تسلبك هذه المسئولية خاصةً إن كانوا يفعلون ذلك لمصلحتهم الخاصة أو لراحتهم الخاصة.

جرب التمرين التالى

ينبغى عليك أن تتوخى الحذر والسرية الشديدين فى أدائك التمرين التالى؛ لأنه قد يتضمن أناساً مقربين جداً أو مهمين جداً بالنسبة لك، وهدف هذا التمرين - ببساطة - هو مساعدتك على إدراك الكيفية التى قد يدمر بها الآخرون جهودك فى إعادة التواصل مع ذاتك الحقيقية الصادقة.

تذكر أن هؤلاء الناس من المحتمل أنهم لا يحاولون بصورة *مقصودة* أن يسلبوك صدقك مع ذاتك، فالحق أنهم ربما يقولون لأنفسهم إنهم يحاولون حمايتك وأن أفضل صالحك هو كل ما يريدونه. ربما كان تفكيرهم رائعاً وعطوفاً، ومع ذلك فإن النتيجة لا تختلف.

الخطوة الأولى

اكتب فى مفكرتك الشخصية أسماء من تشعر - وأطلب منك أن تنحى النوايا جانباً هنا - بأنهم قد يدمرون سعيك باتجاه حياة صادقة، وبجوار اسم كل شخص من هؤلاء الأشخاص اكتب - مستعيناً بأنماط التدمير الأربعة السابق شرحها - أسلوبهم الذى ربما استخدموه فى تدميرك. من فضلك، اعلم أن هذا التمرين لا يستهدف إلقاء اللوم على أحد، بل هو محاولة لتغيير نفسك بالنسبة لأولئك الذين يحاولون إيقاف سعيك المستحق باتجاه ذاتك الصادقة حتى لو كانت محاولاتهم تلك تتم عن أقصى درجات الطيبة وحسن النية.

الخطوة الثانية

بجوار كل شخص من الأشخاص على القائمة السابقة، اكتب طريقتك فى الاستجابة لما يقوله لك. هل ستبتسم وتعبر عن تقديرك لما يقوله - متحرراً بأسلوب مهذب من تطفله عليك - حتى عندما تعلم من داخلك أنك ستواصل

السير فى طريقك الذى اخترته؟ هل ينبغى أن تكون أكثر مباشرةً، وتطلب من ذلك الشخص أن يبتعد عن طريقك ويدعك تدير حياتك بأسلوبك الخاص؟

استعن بالمخطط التالى ليساعدك على خطوتى هذا التمرين:

المُدمر المحتمل لسلوكك	الطريقة المحتملة للتدمير	استجاباتك

هناك مغزى من هذه القصة، وأنت تعرف الآن ذلك المغزى بالفعل وهو أن: العالم لا يركز جهوده على دعمك وتطورك، بل على توافقك معه وإذعانك له بغض النظر عن مدى تماشى ذلك التوافق والإذعان مع مواهبك، ومهاراتك، وقدراتك، ورغباتك، ورؤاك. وإذا تركت هذا للعالم.. إذا تركت للآخرين مهمة تحديد ذاتك، فلن تحيا ذاتك الصادقة كما هى على الفطرة الأولى، بل ستعيش ذاتاً كاذبة، والتى هى ليست أكثر من بناء متوافق مع العالم الكبير ومع كل من تقابلهم فيه.

وإنكارك لذاتك الصادقة يعنى خيانتك لنفسك.. خيانتك لكل ما هو أنت فى حقيقتك، ولذلك السبب فكرت فى أن أحصنك ضد التلاعب الذى قد يمارسه ضدك الناس فى حياتك أو المجتمع الذى لديه أهدافه الخاصة.. ولذلك السبب فإننى أختم هذا الكتاب بما بدأته به: توضيح الخداع.

إن الدعاية التسويقية، ووالديك، وأصحاب عملك، وأصدقاءك جميعاً يحتاجون منك لأن تكون على هيئة معينة وبطبيعة معينة، والاحتمال الكبير أنك أذعنت لتلك التوقعات وتوافقت معها على حساب مواهبك وقدراتك وأحلامك، ولكن عندما تتعارض احتياجات الآخرين تلك مع صدقك مع ذاتك، *فلابد لك أن تواجهها وتقهرها*.

يعرف رجال السياسة الذين يوقعون المعاهدات المهمة مدى أهمية المبدأ القائل "الثقة موجودة، ولكن التحقق لابد منه". ربما التزم الطرفان بوعودهما وذلك بتدوينها على الورق، وربما صافح أحدهما الآخر وقال له: "أعدك بتنفيذ ذلك الاتفاق بشرفى"، ومع ذلك فإن هذا لا يحرر أى طرف منهما من واجبه المتمثل فى مراقبة الطرف الآخر وملاحظته. ربما تقول لى إنك قد خفضت ترسانة صواريخك النووية تخفيضاً هائلاً، ولكن مهلاً: لماذا لا تجعلنى أنا من يحصى ما لديك من صواريخ نووية؟ وبالمثل، فعندما يتعلق الأمر بإعادة التواصل مع ذاتك الصادقة، فإنك بحاجة لاتباع مبدأ "الثقة موجودة، ولكن التحقق لابد منه". ثق فى أن ذلك الجهد يستحق منك أن تبذله.. ثق فى أن بداخلك كل ما تحتاج إليه حتى تكون وتمتلك وتفعل كل شىء تريده فى حياتك.. ثق فى أنك أفضل من يقرر ما هو الأفضل بالنسبة لك. وفى نفس الوقت، اختبر أفكارك اختباراً صادقاً لدرجة القسوة، وتأكد من أن استجاباتك وتفسيراتك الداخلية لأحداث حياتك قد نجحت فى اختبار الصدق.

وبمناسبة الحديث عن التحقق، استخدم الأدوات التى قدمتها لك طوال هذا الكتاب.. تذكر "اختبار الصدق"، والاختبار الرباعى اللذين ناقشناهما فى الفصل الحادى عشر. وكلما شعرت بأنك تقف عند مفترق طرق مثلما كانت "جوان" بعد ذلك الغداء مع صديقتيها، تولَّ السيطرة على الموقف من خلال توظيفك لذلك الاختبار. إننى أؤكد لك أنه لو كانت "جوان" قد جلست دقائق قليلة فى سيارتها وطبقت معايير الصدق الأربعة على أفكارها، لاكتشفت - بسرعة - التدمير والتخريب الذى تتعرض له، ولأدركت - بسرعة - أن بديل واختيار عودتها إلى ذاتها القديمة.. الذات الكاذبة التى من الواضح أن "أليس"، و"بيكى" تفضلانها سوف يفشل على اختبار الصدق والعقلانية فشلاً ذريعاً. لقد كان بوسعها أن تستعيد التفاؤل والتوازن اللذين تحتاج إليهما بشدة؛ وذلك بأن تكتشف أوجه القصور فى أفكارها. ونفس هذا الحديث يصدق فى حالتك أنت أيضاً، فلا تتردد فى استخدام اختبار الصدق إن كنت ترتاب فى تعرضك للتخريب، وكن حازماً فى التحرر من أية فكرة لا تنجح على ذلك الاختبار.

وبالمثل، فإنك بحاجة لتطوير تفكير بديل دقيق صادق. إذا اكتشفت أن استجابتك الأولية لم تنجح فى اختبار الصدق، فما البدائل التى تستطيع التوصل إليها؟ توصل إلى أكبر عدد تستطيعه من الاستجابات البديلة الممكنة ثم اختبر صدق كل منها، ولا تطبق منها إلا ما ينجح فى اختبار استجابة "البديل الدقيق الصادق" نجاحاً كبيراً.

وأنا لا أقول هنا إن تلك العملية ثنائية الخطوات ستسير معك بصورة طبيعية - فهى لن تسير بصورة طبيعية فى البداية على الأقل - ومع ذلك فإن تعلم العزف على آلة موسيقية أو تحقيق الكفاءة فى الزواج - أو أى شىء آخر يستحق منك فعله - لن يسير بصورة طبيعية فى بدايته. إنك تعرف دون شك أن جعل أى شىء يسير بصورة جيدة يتطلب وقتاً وجهداً، وبالمثل، فإنك لو التزمت بالتفكير من خلال استجابة "البديل الدقيق الصادق" ومعيشة حياتك من خلال نفس الأسلوب، فستصبح خبيراً فيه.

إنك لم تكن تستطيع الدفاع عن ذاتك الصادقة عندما كنت طفلاً، لكنك تستطيع الدفاع عنها الآن. وأول شخص ينبغى أن تؤكد له أهمية ذاتك هو أنت نفسك.

الخاتمة

" إن لم تأت السفينة، فاسبح أنت نحوها " .

- " جوناثان وينترز"

لقد بدأتُ معك الرحلة عبر هذا الكتاب باعترافى الشخصى لك بأننى "تنازلت عن ذاتى"، وأخبرتك بأننى عشت فى كهف توقعات المجتمع منى، وقوة الدفع لسلسلة الحياة، والمال. لقد كنت محصوراً فى هذا الوضع على مدار عشر سنوات، ولم يكن لدى الشجاعة ولا التركيز الكافيين حتى أفعل أى شىء لأغير هذا الوضع.. لقد تجاهلت صوتى الداخلى واحتياجاتى وعواطفى الخاصة تجاهلاً تاماً وحققت ما كنت أعتقد أنه توقعات الآخرين منى. وبمعاودة النظر إلى ما حكيته هذا، أعتقد أنه يقلل من ثقتك فىّ وربما سألت نفسك عنى: "أى شىء لعين كان يفكر فيه *ذلك الرجل*؟" (هناك تحويل: الاحتمال أنك - أيها المؤلف - من تعرض لى مشاكل وليس العكس!) رغم أن ما حكيته عن نفسى شىء غير ملهم، فإنه الحقيقة.. الحقيقة التى كان بمقدورى أن أسيطر عليها لو كنت اعترفت بها، ومع ذلك فمن حسن الحظ أننى استطعت فى النهاية أن أتولى السيطرة على هذه الحقيقة، ولو لم يحدث ذلك لما كنت هنا أؤلف هذا الكتاب الآن.

والغريب أننى رغم أننى كنت أعيش لتحقيق توقعات الآخرين، فقد كانت تلك التوقعات توقعاتى أنا أيضاً، ومن الواضح أننى لم أكن أفعل ما أريد - على مستوى الوعى - أن أفعله ورغم ذلك فقد كنت أشعر بدافع غامض لكنه قوى للتوافق مع الآخرين والإذعان لهم. وكانت وطأة سلسلة الحياة تلك شديدة

قوية الأثر علىّ.. أقصد أن المرء يتوافق مع عائلته، أليس كذلك؟ إن المرء يذهب حيث يذهب الناس، ويفعل ما يفعلونه، ويعيش فى عالمهم. لقد كانت حقيقتى الشخصية مُحجّمة ومقيدة للغاية؛ لأننى كنت أشعر بحاجة للبقاء فى تيار جو أسرتى وأنماطهم السلوكية. فى ذلك الوقت كان يبدو لى التفكير فى فعل شىء مختلف - لمجرد أننى أريد شيئاً مختلفاً - أنانية. لقد كان الوضع مألوفاً.. كان آمناً، وعلى أحد المستويات يبدو وضعاً صحيحاً، أو كان يبدو كذلك آنذاك على الأقل.

فى تلك السنوات العشر - التى شعرت بها كأربعين - كنت أخدع نفسى، وأخدع زوجتى، وأخدع أبنائى. إننى أعرف ما أعرفه اليوم ليس لأننى ذكى، بل لأننى فعلته كله بالصورة الخطأ على مدار فترة طويلة جداً حتى أننى تشربته بداخلى فى النهاية. إن ذلك الأمر إما موجود لديك أو غير موجود، وهو لم يكن موجوداً لدىّ فى ذلك الوقت، وإليك باقى قصة الفصل الأول من هذا الكتاب:

بعد حديثى مع زوجتى "روبين" فى تلك الظهيرة الخريفية قررنا معاً أنه أيًا كانت توقعات الآخرين منا - وأياً كانت النتائج المحتملة، وعلى الرغم من الخوف من التغيير - فإننا سنكف عن "حرق ضوء النهار" فى حياتنا.. قررنا أن الحياة التى نعيشها هى حياتنا الفعلية وليست تمريناً على حياة أخرى سنحصل عليها فى الوقت المناسب، وأن الوقت هو العنصر الوحيد فى حياتنا الذى لا نستطيع زيادته والذى كنا نهدره إهداراً هائلاً. قررنا - كبداية - أن أكف أنا عن الشكوى والأنين بشأن ما فعلته أو امتلكته، أو ما لم أفعله وما لم أمتلكه سواء فى حياتى الشخصية أو المهنية وأن أفعل شيئاً حياله. وأننا أمتدحنا - أمتدحنى - لعدم إهدارى المزيد من الوقت. لقد قررنا.. ضغطنا الزر، وفى أقل من تسعين يوماً انكسرت تلك السلسلة القديمة لحياتى وبدأت سلسلة حياة جديدة فى التشكل. فى البداية ناقشنا العديد من البدائل المختلفة كان معظمها يستند فى أحد جوانبه إلى الرغبة فى الشعور بالأمان، والجانب القليل الآخر منها يود الانطلاق إلى الأرض الجديدة، ومن حسن الحظ أننا عدنا بسرعة إلى التعقل وقررنا: "لا تحاول المساومة فى هذه الصفقة ولا ترضَ

بنصفها فقط. لا ينبغى أن نكون معسولى الحديث هنا لمجرد أننا ليس لدينا الشجاعة لاتخاذ القرار. وإذا كنا سنفعل ذلك، فلابد أن نفعله بالطريقة الصحيحة.. وبالكامل".

ولقد كانت زوجتى طيبة بما يكفى لأن تذكرنى بأننى كنت فى حالة فوضى تامة؛ لأننى كنت نسيت تماماً حقيقة أنها تحب التغيير، وأوضحت لى أيضاً أنها تحبنى - زوجها - وتحب أبناءها، وأنها لا تبالى بأى شىء مادمنا جميعاً معاً. (وأنا أشعر بالخجل عندما تكون هى أذكى منى، خاصةً إن كانت أذكى منى فى مجال عملى وخبرتى!).

ولما كانت "نافذة البيانات" لدىّ قد أوصدت بفعل المعتقدات الراسخة ومخطوط الحياة الذى كان يسير على نغمة "أنت محاصر"، فقد فقدت مورد ومصدر حياتى، ولم تكن زوجتى محاصرة بنفس الدرجة التى كنت بها، وكانت أكثر مرونة من كل ما كنت أعتقده فيها. لم أكن أستطيع أن أرى روحها التواقة للتغيير الراغبة فيه. عش وتعلم!

وحتى لا أطيل عليكم، فقد قررت أن ما أريده فعلاً هو أن أعيش فى مكان مختلف وسط مجموعة مختلفة تماماً من البشر، وبذلك الاعتراف الصريح بما أريده، وبنطقى له بصوت عالٍ مسموع بدأت مسيرة جديدة تتشكل أمامى.

وفى البداية قلت لوالدى: "إننى أحبك، وأحب أسرتى لكننى أكره حياتى، وعملى، وأكره هذه المدينة. أنا ذاهب"، فقال لى: "يا بنى، أليس برأسك عقل؟ إنك قد كافحت على مدار عشر سنوات حتى تبنى كل هذا ثم تقرر فى النهاية أن تتركه خلف ظهرك وتحاول تتبع مسيرة حمقاء؟ كان لابد أن أسقطك على رأسك أثناء طفولتك". ولأننى المتحذلق دائماً والعنيد دائماً؛ فقد قلت لأبى إننى كنت أتمنى لو كانوا أسقطونى على رأسى من مكان أكثر ارتفاعاً من المكان الذى كانوا سيسقطوننى منه، لأننى ربما كنت قد غادرت هذا العالم بصورة أسرع. وفى ذلك الوقت أوضحت له أنه هو نفسه قد فعل نفس الشىء الذى أريد فعله فى حياته. من المحتمل أنه لم يكن ليلتحق بالجامعة أبداً، ولا ليعمل طبيباً نفسياً أبداً، ولا ليترك قريته الصغيرة التى لا يتجاوز سكانها الخمسة آلاف شخص لو كان سار على ما هو متوقع منه. صمت والدى عندما

قلت له ذلك ثم قال بعد فترة إن الوضع مختلف لأنه - على العكس منى - كان لديه ما يكفى من التعقل حتى يحسن من حاله المتواضع بعكسى أنا الذى أذهب للبؤس بقدمى! (لقد قمت بحذف الكثير من الكلمات من هذا الحوار بينى وبين أبى مراعاة لمرهفى المشاعر من بين قرائى، ولكن خلاصة ما حذفته هو أن والدى كان يعتقد أننى جننت تماماً!).

وعلى الرغم من نصيحة أبى، فقد رحلت أنا وزوجتى وابناى وذهبنا إلى قرية من اختيارنا وبدأت ممارسة عمل جيد كنت شغوفاً به للغاية، وألقينا بأنفسنا فى عالم جديد يتوافق مع رؤانا وعواطفنا سواء على المستوى الشخصى أو المهنى.. واجهتنا بعض الأوقات العصيبة وبعض اللحظات المرعبة، ومع ذلك أستطيع أن أقول لك بصدق إننى لم أشعر بلحظة واحدة من الشك فى أننى فعلت الشىء الصحيح لى ولعائلتى، ولم أشعر بالشك لأن حياتى كانت تبدو فى موضعها الصحيح لأول مرة منذ أعوام. عندما بدأت أستمع إلى ذاتى الصادقة، أصبحت "كرات الشاطئ" تطفو على السطح فى كل مكان فى حياتى، "والصخور العظيمة" تتدحرج على سفح الجبل، وشعرت فوراً بالحيوية والقوة كما لو كنت قد استعدت تلك السنوات العشر مرة أخرى، وصارت طاقة حياتى تتدفق بدون حدود، ولم أكن أطيق البقاء فى الفراش بعد استيقاظى من نومى صباحاً، ولم أكن أحب أن أذهب للفراش ليلاً للنوم. وسواء ما كنت أفعله فى يومى هو العمل، أو التنزه مع الأسرة، أو تدريب أبنائى على كرة السلة، أو قضائى الوقت مع نفسى وحسب؛ فقد كنت أشعر بحيوية كاملة.

أصبح كل شىء كان جيداً فى تلك السنوات العشر أفضل بعد ذلك، وكل ما كنت أنظر إليه على أنه روتين ممل رتيب أصبح أكثر جاذبية. لم تراودنى أبداً أية شكوك بشأن نجاحى المهنى، ولم يكن لى أن أفشل بسبب العاطفة الجياشة لدىّ ولأن حياتى الجديدة كانت تناسبنى بصورة طبيعية وصادقة. كنت مليئاً بالعاطفة لدرجة أنه لم يكن أحد - شريكى فى العمل، أو عملائى، أو زملائى، أو العاملون معى - يرانى إلا مفعماً بالطاقة، وفى نهاية اليوم كان ينتابنى ذلك الشعور بأننى أبليت فى هذا اليوم بلاءً حسناً فى عملى.. عملى الذى

أفخر به. وماذا أيضاً؟ عندما انفتحت "نافذة بياناتى" من جديد، أصبحت أرى الإمكانيات الشخصية والروحية والمهنية فى كل مكان من حولى، وتطورت الشركة التى أقمتها مع شريكى إلى شركة عالمية، وبدأت فى تأليف الكتب والظهور فى البرامج التليفزيونية. اكتشفت طرقاً جديدة حتى أحدث فارقاً فى التعليم والعمل اللذين كنت قد فقدت الطاقة تجاههما. حياتى فى ازدهار وكذلك حياة زوجتى وحياة ولدىّ. ورأى أفراد أسرتى الكبيرة - الذين كانوا يعتقدونى (بمن فيهم والدى) جننت عندما كسرت سلسلة حياتى القديمة - ما حدث لى نتيجة التغييرات التى قمت بها، فاقتفوا أثرنا وجددوا هم أيضاً حيواتهم فى غضون عام واحد، وأعتقد أننى كان ينبغى على أن أغير اسمى وهويتى بينما كنت أغير كل شىء فى حياتى (إننى أمزح وحسب يا شقيقاتى.. أمزح وحسب!).

وكان مكان إقامتى وعملى وأسلوب حياتى مكونات مهمة فى ذلك التفكير الفعّال لدىّ، وربما مثلت لك جميع هذه الأشياء أهمية أو لم يمثل أى منها لك أهمية. وعلى أى الأحوال، فالمهم فعلاً بالنسبة لك هو الالتزام بأن تجد ذاتك الصادقة، وأن تعاود الاتصال بها.. المهم بالنسبة لك هو مراجعتك لحقيقتك الذاتية وإعادة تحديدها، وأن تحيا حياة تمكّنك من أن تكون ذاتك الحقيقية الصادقة. إن كل إنسان مختلف عن غيره اختلافاً متفرداً وأنت وحدك من يعرف معنى اختلافك المتفرد عن غيرك، وأنت إن لم تحارب من أجل الحصول على فرصة أن تحيا ذلك التفرد، فلن يحارب غيرك من أجلك. إن حصان السباق لابد أن يعدو، والطائر لابد أن يطير، والرسام لابد أن يرسم، والمدرس لابد أن يعلم، وأنت بداخلك شىء لابد أن تفعله.. وأنت إن كنت قد أجدت قراءة الكتاب الذى بين يديك، فإنك قد أصبحت تعرف ذلك الشىء - والأمر متروك لك أن تفعل ما لابد لك أن تفعله.

أراك فى ضوء الشمس!

ملحق أ

استبيان قياس تحديد سيطرتك على حالتك الصحيحة

حدد مدى موافقتك على كل جملة من الجمل التالية أو عدم موافقتك عليها: ومن بين الاختبارات الأربعة عبر عن شعورك تجاه الجملة: إذا كنت تتفق معها اتفاقاً كاملاً بدون تحفظات ضع دائرة حول (أ)، أما إن كنت توافق على الجملة مع بعض التحفظات ضع دائرة حول (ب)، وإذا كنت تختلف مع الجملة مع بعض التحفظات ضع دائرة حول (جـ)، وإن كنت تعارضها بصورة كاملة ضع دائرة حول (د).

أوافق: ٨ درجات	*أختلف مع تحفظات:درجتان*
أوافق مع تحفظات: ٤ درجات	*أختلف: درجة واحدة*

	أوافق	أوافق مع تحفظات	أختلف	أختلف مع تحفظات
القسم الأول				
١. إن أصابنى مرض فإن ذلك عادة ما يكون نتيجة عدم اتباعى نمطاً غذائياً صحيحاً.	(أ)	(ب)	(ج)	(د)
٢. حتى أتعافى من مرض أصابنى، فلابد أن أغيّر عاداتى وأجتهد فى تغييرها.	(أ)	(ب)	(ج)	(د)

	أوافق	أوافق مع تحفظات	أختلف	أختلف مع تحفظات
٣. أعتقد أن الصحة الجيدة ترتبط بعادات الحياة الجيدة مثل ممارسة الرياضة وإدارة الضغوط.	(أ)	(ب)	(ج)	(د)[١]
٤. أعتقد أننى إن كنت أرغب فى أن أتحسن، فلابد أن أتحمل مسئولية تحسنى.	(أ)	(ب)	(ج)	(د)
٥. إن تحسن صحتى أو عدم تحسنها نتيجة لجهودى الخاصة وليس نتيجة لجهود الأطباء والمستشفيات.	(أ)	(ب)	(ج)	(د)
القسم الثانى				
٦. أهم شىء فى التعامل مع المرض هو الطبيب الماهر.	(أ)	(ب)	(ج)	(د)
٧. إننى أعتمد فى حفاظى على صحتى على الخبراء فى مجال الطب الذين يمتنون بى حتى لا أمرض.	(أ)	(ب)	(ج)	(د)
٨. تستخدم إحدى الهيئات الحكومية فى بلادنا أو فى أية دولة أخرى أسلحة تصيبنا بالأمراض.	(أ)	(ب)	(ج)	(د)
٩. السبب الحقيقى فى التحسن فى حالتى الصحية هو أننى أتناول العلاج الصحيح.	(أ)	(ب)	(ج)	(د)

	أوافق	أوافق مع تحفظات	أختلف	أختلف مع تحفظات
١٠. لابد أن أعتمد على الأطباء فيما يتعلق بحالتى الصحية، فما يقولونه صواب.	(أ)	(ب)	(ج)	(د)
القسم الثالث				
١١. إذا مرضت ذات يوم، فإننى محظوظ لأننى لم أُبتلَ بما هو أكثر من ذلك.	(أ)	(ب)	(ج)	(د)
١٢. أنا محظوظ جداً لأننى لم أمرض.	(أ)	(ب)	(ج)	(د)
١٣. الموت حادثة غير متوقعة؛ لأنه لا أحد يعرف متى سيصاب بمرض الموت.	(أ)	(ب)	(ج)	(د)
١٤. إن أُصبتُ ببرد فذلك لأننى تصادف أن دخلت جواً به ميكروب البرد.	(أ)	(ب)	(ج)	(د)
١٥. الحياة قائمة على المصادفة والحظ.	(أ)	(ب)	(ج)	(د)

ملحق ب

استبيان السيطرة على الذات

كما سبق فى استبيان السيطرة على الصحة (الملحق أ): حدد بجوار كل جملة من جمل الاستبيان إن كنت تتفق أم تختلف معها، ومن بين الإجابات الأربع اختر الإجابة التى تعبر عن شعورك تجاه الجملة، فإذا كنت تتفق مع الجملة اتفاقاً كاملاً دون تحفظات، فضع دائرة حول (أ) أما إن كنت تتفق مع الجملة مع بعض التحفظات، فضع دائرة حول (ب)، وإن كنت تختلف مع الجملة مع بعض التحفظات ضع دائرة حول (جـ)، وإن كنت تعارضها بصورة كاملة ضع دائرة حول (د).

أوافق: ٨ درجات — *أختلف مع تحفظات: درجتان*

أوافق مع تحفظات: ٤ درجات — *أختلف: درجة واحدة*

	أوافق	أوافق مع تحفظات	أختلف	أختلف مع تحفظات
القسم الأول				
١. إن أكن أعرف نفسى؛ فذلك لأننى لم أقضِ الوقت الكافى لمعرفتها على حقيقتها.	(أ)	(ب)	(ج)	(د)
٢. حتى أستطيع أن أفهم ذاتى، فلابد أن أفحص مدركات حياتى.	(أ)	(ب)	(ج)	(د)

	أوافق	أوافق مع تحفظات	أختلف	أختلف مع تحفظات
٣. أعتقد أن لدىّ القدرة والموهبة اللازمة لأكون الشخص الذى أريد أن أكونه.	(أ)	(ب)	(ج)	(د)
٤. أعتقد أننى إن كنت أريد أن أكون ذاتى الحقيقية؛ فلابد أن أجيب عن تلك الأسئلة القاسية الصريحة عن نفسى.	(أ)	(ب)	(ج)	(د)
٥. إن قدرتى على أن أكون ذاتى الحقيقية أو عدم قدرتى على ذلك يعتمد على صدقى مع ذاتى.	(أ)	(ب)	(ج)	(د)
القسم الثانى				
٦. أفضل طريقة لأعرف ذاتى الحقيقية هى أن أسأل أصدقائى.	(أ)	(ب)	(ج)	(د)
٧. إننى أعتمد على أصدقائى كخبراء فى معرفة ذاتى الحقيقية.	(أ)	(ب)	(ج)	(د)
٨. هناك خبراء يستطيعون أن يخبرونى من أنا فى ذاتى الحقيقية.	(أ)	(ب)	(ج)	(د)
٩. ذاتى الحقيقية هى ما يعتقده الآخرون بشأنى.	(أ)	(ب)	(ج)	(د)
١٠. لابد أن أعتمد على الآخرين لأشعر بالثقة بذاتى وبوضعى الاجتماعى، فما يقولونه صحيح.	(أ)	(ب)	(ج)	(د)

	أوافق	أوافق مع تحفظات	أختلف	أختلف مع تحفظات
القسم الثالث				
١١. إذا أصبت بالاكتئاب، فإننى أشعر بالرضا لأننى لم أصب بأكثر من ذلك.	(أ)	(ب)	(ج)	(د)
١٢. سأكون محظوظاً جداً إن حصلت على ما أريده.	(أ)	(ب)	(ج)	(د)
١٣. إن فوزى وخسارتى مرهون بالمصادفات.	(أ)	(ب)	(ج)	(د)
١٤. إذا كان من الضرورى أن أكون ذاتى الحقيقية فى يوم من الأيام، فإن ذلك سيحدث لأن أحد الأشخاص شعر بالشفقة علىّ.	(أ)	(ب)	(ج)	(د)
١٥. الحياة قائمة على المصادفة والحظ.	(أ)	(ب)	(ج)	(د)

ماذا لو كنت لا تستمتع أبدا بيومك "ولا ترى ضوء نهارك". ولا تستطيع أبدا أن تقول: "أين مكانى وموضعى فى الحياة"؟

ماذا لو كان هناك جانب من شخصيتك لم يتسن لك معرفته وبالطبع لم تستطع إبرازه خوفا من نقد الآخرين واستنكارهم؟

ماذا لو كنت تعيش حياتك من وراء الكواليس ويعتريك خوف شديد من عجزك عن إرضاء من يصدرون الأحكام عليك طوال حياتك؟

ماذا لو اكتشفت أنك ترضى بما تقدمه الحياة وحسب، بدلا مما تريده أنت أو تحتاج إليه فعلا؟

ماذا لو كنت تعتقد وتشعر بأن ما لديك من مواهب لم يظهر أبدا؛ وبالتالى لم تعمل أنت أبدا على تطويرها؟

ماذا لو كانت حياتك الزوجية ليست - بأى حال - ما ترغبه وتريده عاطفيا، ومع ذلك واصلت المسير فيها متخليا عن أملك فى أن تحيا سعيدا؟

ماذا لو كنت تترك أيام حياتك تتحول إلى أسابيع، وأسابيعها تتحول إلى شهور، وشهورها تتحول إلى سنوات، وينتهى بك الحال إلى حياة لم تخترها لنفسك بل فرضها عليك عالم عديم الملامح؟

إذا كان أى من الأسئلة السابقة ينطبق عليك وعلى حياتك؛ فإننى أود التحدث إليك، وهذا ما سأفعله عبر صفحات هذا الكتاب، وبداية، فأنا لدىّ بعض الأخبار السيئة وبعض الأخبار السارة. أما الأخبار السيئة فهى أنك أنت من اتخذ القرارات التى أوصلتك لظروف حياتك الحالية، وأما الأخبار السارة فهى أنك أنت أيضا من اتخذ القرارات التى أوصلتك لظروف حياتك الحالية؛ وبالتالى فأنت من يستطيع اتخاذ القرارات التى من شأنها أن تغير تلك الظروف. والآن حان وقت اتخاذك القرار الأكبر فى حياتك، وسأساعدك من خلال الكتاب الذى بين يديك على اتخاذ هذا القرار الكبير.

" د. فيل ماكجرو "

زر موقع د. فيل www.drphil.com



6 281072 060947
282204492

مكتبة جرير
JARIR BOOKSTORE

حصريات



www.ibtesama.com